زنان بدانند ۳



مقابله با
استرس و فشار روانی





زنان بدانند (۳)

مقابله با استرس و فشار روانی

گردآوری تألیف و تدوین:

ملیحه حسن‌پور ایرانی

انتشارات شلاک

تهران-۱۳۹۳

سرشناسه : حسن‌پور ایرانی، ملیحه، ۱۳۵۵-
عنوان و پدیدآور : مقابله با استرس و فشار روانی/ گردآوری و تدوین ملیحه حسن‌پور ایرانی
مشخصات نشر : تهران : شلاک، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری : ۱۶۰ص.
فروست : زنان بدانند (۳).
شابک : ۴۰۰۰۰ریال 978-964-7962-68-1 : 964-7962-68-1
یادداشت : فیپا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۵۷.
موضوع : فشار روانی - - کنترل.
رده‌بندی کنگره : BF ۵۷۵/ف۵ح۴۷ ۱۳۸۵
رده‌بندی دیویی : ۶۱۶/۹۰۴۲
شماره کتابخانه ملی : ۴۱۵۳۶-۹۳م



نام کتاب .... زنان بدانند (۳)
.... مقابله با استرس و فشار روانی
گردآوری، تألیف و تدوین .... ملیحه حسن‌پور ایرانی
ناشر .... انتشارات شلاک
صفحه‌آرایی و طرح جلد .... شلاک
چاپ دوم ۱۳۹۳
شمارگان .... ۲۰۰۰ جلد
قیمت .... ۶۰۰۰ تومان
شابک............ ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۶۲-۶۸-۱

انتشارات شلاک: تهران - جمالزاده جنوبی - خ دیلمان شماره۲۲- واحد۱
تلفن : ۵۷ ۲۳ ۵۹ ۶۶ و ۶۸ ۵۱۲ ۲۲ ۰۹۱۲

فهرست

مقدمه

از نظر علمی، استرس عبارت است از عدم تناسب بین تقاضاها در زندگی ما و منابعی که برای برآوردن آن‌ها داریم. استرس یک واقعه است. این پاسخ غیرارادی به‌خطر، از اولین روزهای زندگی در ما به وجود می‌آید.

بیماری‌های قلبی، زخم‌های گوارشی، احساس فرسودگی و خستگی مداوم، از دست دادن حافظه، گرفتگی عضلات گردن، افسردگی و سردرد، تعدادی از نشانه‌های عمومی استرس هستند. استرس مزمن در بسیاری از افراد سبب چاقی می‌شود که همین امر به نوبه خود از طول عمر می‌کاهد. حتی بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان با استرس در ارتباط هستند.

تحقیقات نشان داده است که بدن زنان و مردان به‌گونه‌ای متفاوتی به تنش‌های روانی پاسخ می‌دهد. همچنین مدارک غیرقابل انکاری درباره چگونگی اثر آن بر رشد و تکامل کودکان از نخستین هفته‌های زندگی ارائه شده است. واکنش استرس در برابر خطر، در دو مرحله مجزا عمل می‌کند. در مرحله‌ی نخست، مغز احساس خطر را دریافت می‌کند و با ارسال پیام به مرکز غدد فوق کلیوی، سبب ترشح آدرنالین می‌شود. آدرنالین به خون می‌ریزد، تنفس کوتاه می‌شود، ماهیچه‌ها سفت می‌شوند و بدن برای عمل آماده می‌گردد. مرحله دوم واکنش استرس، طی۵ تا ۱۰دقیقه بعد اتفاق می‌افتد. به‌نظر می‌رسد محور هیپوتالاموس- هیپوفیز- قشر غدد فوق کلیه رابطه‌ی نزدیک‌تری با استرس‌های هیجانی و فکری داشته باشد.

استرس به‌طور شگفت‌آوری می‌تواند شکل بدن را عوض می‌کند. واکنش استرس بلافاصله ذخایر چربی بدن را برای تولید انرژی و متابولیسم در عضلات به حرکت در می‌آورد. سلول‌های چربی شکم به این هورمون حساسند و

افرادی که مقادیر زیاد این هورمون‌ها را دارند، مستعد تجمع چربی در ناحیه میانی بدن هستند، حتی اگر سایر نواحی بدن لاغر باشند. پاسخ به استرس در زنان و مردان اختلافات فاحشی دارد. فشار خون زنان در این شرایط کمتر از مردان افزایش می‌یابد، هر چند پس از یائسگی یا برداشتن رحم این تفاوت کمتر خواهد شد. اما واکنش زنان نسبت به استرس‌زاهای بیرونی، طیف وسیع‌تری را نشان می‌دهد. به‌عبارت دیگر، زنان بیش‌تر تنش‌های خارجی را احساس می‌کنند و این به دلیل طرز نگاه خاص آنان به جنبه‌های مختلف زندگی است. در حقیقت مردان در یک زمان تنها مراقب یک چیز هستند، اما زنان مراقب همه جا هستند.

به نظر می‌رسد جدا از جنسیت، تجارب اوایل دوران کودکی نیز اثر عمیقی بر شیوه‌ی برخورد با تنش‌های خارجی داشته باشد. بزرگ‌ترین مسائلی که فکر کودکان را ناراحت می‌کند، بیمار شدن، دعوا و اختلافات خانوادگی و طلاق والدین است. کودکانی که زندگی سالمی دارند و به

خانواده‌هایشان عشق می‌ورزند، یاد می‌گیرند که چگونه واکنش استرس را تعدیل کنند.

توماس هلمز در پژوهش‌های خود مشاهده نمود که در بیماران مبتلا به‌سل، شروع بیماری غالباً متعاقب یک سلسله اتفاقات و حوادث و بحران‌های مخرب مانند مرگ‌ومیر در خانواده، از دست دادن شغل یا تغییر آن، ازدواج، طلاق و مانند آن بوده است. البته باید متذکر شد که استرس علت ایجاد سل نیست، لیکن در شدت وخامت آن مؤثر است. در پژوهش دیگری مشخص گردید که میزان سرماخوردگی در افرادی که قدرت مقابله با فشارهای زندگی را ندارند به مراتب بیش‌تر از دیگران است. به منظور نشان دادن اثر استرس ناشی از تغییرات عمده زندگی که عامل مشترک تمام استرس‌ها است، هلمز و ریچارد ریهی، از ۵۰۰۰ نفر سؤالاتی مبنی بر اولویت دادن به اتفاقات و حوادث و تغییرات مهم زندگی نمودند که بر اساس آن مقیاس معروف هلمز- ریهی برای اندازه‌گیری درجه اهمیت وقایع زندگی ساخته شد.

در مشاوره‌ی مهار فشار روانی از یک فهرست کلـی در مورد ۴۵ موضوع و رویداد زنـدگی کـه در مـا تولیـد فشـار روانی می‌کنند، استفاده می‌شـود. دامنـه‌ی ایـن فهرسـت از مرگ همسر (بـا نمـره‌ی ۱۰۰) شـروع شـده و تـا افـزایش اجاره‌بها (با نمره ۳۶) و مسـایل قـانونی کوچـک (بـانمره‌ی ۱۵) پایان می‌پذیرد. اگر نمـره‌ی شـما در طـول یـک‌سـال بالاتر از ۱۵۰ باشد، شانس شـما بـرای ابـتلا بـه مشـکلات تندرستی بالا خواهد بود؛ نمرات بالای ۳۰۰ شـاید نشـان از مشکلات بسیار جدی در شما داشته باشد.

دانستن این‌که چه مواردی در این فهرست گنجانـده شده، برای شـما مفیـد خواهـد بـود، چـون ایجـاد کنتـرل بیش‌تری را برای شما ممکن می‌سازد.

مرگ همسر	۱۰۰
طلاق	۷۵
ترک همسر	۶۵
رأی زندان	۶۵
مرگ یک فرد نزدیک در خانواده	۶۵
جراحت یا بیماری شدید	۶۵
ازدواج	۵۰
اخراج از کار	۴۸
آشتی با همسر	۴۵
بازنشستگی	۴۴
بیماری روانی افراد نزدیک خانواده	۴۴
بارداری	۴۰
مشکلات جنسی	۴۰
فرزند جدید	۳۹
تغییر در اوضاع تجارت	۳۸
تغییر درآمد	۳۸
مرگ دوست صمیمی	۳۸
تغییرات شغلی	۳۷
تغییر در روابط با همسر	۳۶
افزایش اجاره بها	۳۱
از دست دادن خانه	۳۰

رئیس جدید	۲۸
ترک خانه توسط فرزندان	۲۷
مشکلات حقوقی	۲۶
برنده جایزه‌ای شدن	۲۶
تغییر شغل همسر	۲۵
آغاز یا پایان تحصیل	۲۳
تغییر در وضعیت زندگی	۲۳
تغییر عادات شخصی	۲۲
مشاجره با رییس	۲۱
تغییر در وضعیت شغلی	۲۰
تعویض خانه	۲۰
تغییر مدرسه بچه‌ها	۱۹
تغییر در وضعیت اجتماعی	۱۸
تغییر در وضعیت مذهبی	۱۸
وام گرفتن	۱۷
تغییر در وضعیت خواب	۱۷
تغییر در جایگاه خانوادگی	۱۶
رژیم گرفتن	۱۵
تعطیلات	۱۵
آمدن سال نو	۱۵
قانون شکنی های پیش پاافتاده	۱۵

ممکن است با تمامی موارد فوق موافق نباشید. مثلاً خیلی‌ها برای سال نو نمره‌ی بالای ۱۵ و در مورد تغییر خانه نمره‌ای بالای ۲۰ را در نظر می‌گیرند. با این حال این مقیاس به طور کلی درست است. آن‌چه مهم است، اثرات درازمدت می‌باشد. آمدن سال نو شاید مقیاس بالاتری داشته باشد، اما در درازمدت نمره‌ی ۱۵ را دریافت نموده است. برخی افراد با دگرگونی‌ها بهتر سازگار می‌شوند. مثلاً، برای برخی تغییر شغل نوعی تنوع و لذت‌بخش است، در حالی که برای دیگران چنین موقعیتی بسیار دشوار است.

فهرستی از عوامل فشارزایی را که می‌شناسید تهیه کرده و براساس سرشت خودتان به آن‌ها نمره دهید. نباید آن‌ها را با خوب و بد از هم جدا کنید، بلکه براساس محتوای آن‌ها نمره‌گذاری و رتبه‌بندی کنید. مثلاً تولد کودک موضوعی جالب است، اما از نظر میزان فشارزایی، سطح بالایی را دارد، چون والدین را در شرایط جدیدی قرار می‌دهد که آن‌ها را ملزم به سازگاری مجدد می‌کند.

۱

فشار روانی یا استرس چیست؟

واژه استرس به‌معنی فشار و اجبار است و در زبان‌های مختلف با همین لفظ به‌کار برده می‌شود. در زبان فارسی واژه «فشار روانی» را به‌عنوان استرس به کار برده‌اند که با مفهوم دقیق استرس سازگار است.

استرس یا فشار روانی عبارت است از یک واکنش جسمی که به دنبال یک تحریک درونی (شناختی) یا بیرونی (محیطی) به وجود می‌آید.

البته از استرس تعاریف متعددی شده است:

استرس فشار و فرسایش بدن به هنگامی است که با

محیط پیوسته در حال تغییر سازگار می‌شویم؛ یا:

استرس مجموع واکنش‌های جسمی- عاطفی و ذهنی است که ارگانیسم را در برابر محرک‌های خارجی و داخلی که برهم زننده ثبات و اوضاع فیزیولوژیک بدن که عموماً ناخواسته‌اند نشان می‌دهد، به‌عبارت دیگر احساس تنش روی اعضای بدن یا نیروی ذهنی تأثیر گذاشته و تعادل آن را برهم می‌زند.

زندگی عاری از فشار روانی امکان ندارد و آدمی برای آن‌که به‌طور «بهنجاری» به‌کار و کوشش بپردازد بایستی کمی استرس احساس کند. اما در عین حال فشار روانی شدید و طولانی مدت دارای اثرهای آسیب‌زای فیزیولوژیکی و روانی است.

موقیعت‌های خانوادگی و اجتماعی، گرفتاری‌های روزمره و... از عمده‌ترین عوامل ایجاد کننده فشار روانی هستند.

بنابرین، استرس واکنشی جسمانی و غیرارادی یا احساسی است که در برخورد با موقیعت جدید، ناخوشایند

یا خطرناک در فرد ایجاد می‌شود که در این حالت عضلات منقبض و با تخلیه آدرنالین اضافی به‌خون،ضربان قلب تند می‌شود و فشار خون بالا می‌رود و این واکنش پاسخی به بقای شماست.

آیا استرس فایده‌ای هم دارد؟

از تعریف فشار روانی و ویژگی‌های جسمانی آن چنین استنباط می‌شود که فشار روانی همیشه «منفی و مخرب» است و باید از آن اجتناب کرد، اما همیشه این طور نیست. فشار روانی در موارد زیادی می‌تواند «مثبت و مفید» باشد. مثلاً وقتی صدایی می‌شنویم (نظیر صدای بوق ماشین) یک فشار روانی به‌وجود می‌آید که باعث آگاهی و حفاظت ما از خطر می‌شود. بنابراین باید بین فشار روانی «خوشایند و مثبت» و فشار روانی «ناخوشایند و منفی» (نظیر بیماری بلندمدت) تفاوت قائل شد. در واقع پیامد و اثری که استرس بر فرد و زندگی او می‌گذارد مشخص کننده «مثبت یا منفی» بودن استرس است، اما روان‌شناسی که علاقمند بررسی پیامدهای «منفی» فشار روانی است آن را در

معنای منفی آن به‌کار می‌برد.

در روان‌شناسی، مقداری استرس لازم است تا ما بیدار و مشغول باشیم. هانس سلیه متخصص استرس این مقدار استرس را استرس شفا بخش می‌نامد. اما اگر استرس شدید و بلندمدت باشد می‌تواند توانایی سازگاری را فلج کند و ما را افسرده سازد و آثار شومی داشته باشد.

استرس ما را ناگزیر به عمل می‌کند، هوشیاری تازه و چشم‌انداز مهیج جدیدی برای ما به ارمغان می‌آورد و آثار منفی استرس احساس بی‌اعتمادی، طرد، خشم و افسردگی می‌آفریند که این احساسات به نوبه خود به مشکلاتی مانند سردرد، ناراحتی معده، جوش و خارش پوست، بی‌خوابی، زخم معده، فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته مغزی می‌انجامد.

مرگ یک عزیز، تولد یک کودک، ارتقای شغلی یا ایجاد یک رابطه جدید، استرس به‌دنبال می‌آورد، چون این تغییرات ما را مجبور به سازگاری مجددی با زندگی خود می‌کند. سازگاری با شرایط متغیر، بسته به نوع واکنش ما

می‌تواند کمک کننده یا آسیب زننده باشد.

بیش‌تر بدانید

بدون موقعیت‌های تحریک کننده، زندگی بی‌روح، کسل کننده و یکنواخت خواهد شد. اگر فرصت‌هایی برای محک‌زدن خود و به چالش‌کشیدن توانایی‌هایمان نداشته باشیم، هیچ‌گاه پیشرفت نمی‌کنیم. البته تحمل بیش از اندازه استرس، چه روانی و چه جسمی، می‌تواند مضر بوده و نتایج نامطلوبی در پی داشته باشد.

برخی عوامل استرس‌زا ذاتاً ناگوارند و مشکل محسوب می‌شوند، مانند مشکلات تحصیلی، شغلی، خانوادگی و سوء تفاهم با دیگران، اما برخی دیگر موقعیت‌هایی هستند که نیازمند تلاش و تقلای بیش‌تر برای کنار آمدن با آن‌ها هستیم، مانند صاحب فرزند شدن، رقابت در یک مسابقه ورزشی و قبول یک موقعیت شغلی که همیشه آرزویش را داشته‌ایم. در چنین شرایطی استرس برای ما لازم است تا توان و ظرفیت بیش‌تری را برای رویارویی با آن وضعیت خاص پیدا کنیم. مثلاً بتوانیم کم‌خوابی را بهتر تحمل کنیم و یا توجه و نیروی خود را در آن شرایط جمع کنیم.

استرس و اضطراب

«استرس ناشی از تأثیر عوامل محیطی است و به نحوی بر سلسله اعصاب فرد اثر می‌گذارد و منجر به بروز بیماری می‌شود. اما اضطراب یکی از علائم روان‌پزشکی است، در واقع، ترس و نگرانی درونی فرد را اضطراب می‌نامیم.

نکته مهم آن است که اگر فرد از لحاظ ژنتیکی مستعد باشد، در نتیجه استرس و اضطراب، واکنش‌های غیرعادی از خود بروز می‌دهد. این رفتارهای غیرمعمول به شکل خشم، وسواس، افسردگی و نهایتاً جنون تظاهر می‌کنند. تمام ما در طی روز در نتیجه‌ی مواجهه با عوامل محیطی نگران می‌شویم. اگر این اضطراب بدون علت باشد یا با شدت محرک متناسب نباشد، اضطراب مرضی ایجاد می‌کند که باید شناخته و درمان شود. بنابراین، اضطراب به تنهایی بیماری نیست و یک نشانه است که باید به آن توجه شود.

واکنش افراد مختلف به استرس‌زاها

چون کلمه استرس با مسائل مختلفی از قبیل اختلال‌های

قلبی، فشارخون، زخم‌های معده، آسم، میگرن و... همراه شده است، در نتیجه به بدنامی شهرت دارد. هرچندکه برخی از رویدادها استرس‌آورتر از برخی دیگر هستند، استرس موجود در زندگی آدمی به نفس خود الزاماً منفی نیست.

هر فردی به نوعی درگیر استرس می‌شود و می‌توان گفت همه‌ی ما به‌گونه‌ای در معرض استرس‌های مختلف هستیم، اما همان‌طور که گفته شد، برخورد افراد مختلف با استرس و کنار آمدن با شرایط در اشخاص مختلف متفاوت است و مقاومت افراد در برابر این قبیل عوامل یکسان نیست.

واکنش فرد در برابر استرس‌ها به آسیب‌پذیری‌های او، نقاط قوت شخصیت و تجاربی که در طول زندگی داشته است، بستگی دارد. گاه استرس شدت کمی دارد، ولی تعادل روانی شخص را بر هم می‌ریزد. حال آن‌که همان استرس در فرد دیگر تأثیر خاصی نمی‌گذارد. برای مثال، فرض کنیم در منطقه‌ای یک بلای طبیعی اتفاق افتاده

است. بعضی از افراد در مقابل آن مقاومت نشان می‌دهنـد و گروهی دیگر به بیماری روانی مبتلا می‌شوند.

۲

تاثیرات استرس در بدن

تغییرات استرس آفرین می‌توانند فیزیکی، روانی و یا رفتاری باشند. علت‌های ایجادکننده‌ی استرس را استرسور می‌نامند و این علل از فردی به فرد دیگر متفاوتند.

واکنش بدن نسبت به استرس‌ها با ترشح هورمون‌ها انجام می‌شود و حالتی تحت عنوان جنگ و گریز را پدید می‌آورد. اصلی‌ترین هورمون‌هایی که این حالت را به وجود می‌آورند عبارتند از آدرنالین و کورتیزول.

در حقیقت پاسخ دفاعی یک مرغ در حمایت از جوجه‌هایش و یا فرار حیوانات از مقابل یک شیر درنده نیز

با همین هورمون‌ها ایجاد می‌شوند. طول عمر آدرنالین کوتاه بوده و در حقیقت برافروختگی‌های ناگهانی در اثر خشم، گلگون شدن چهره به‌دنبال استرس شدید و... ناشی از ترشح همین هورمون است.

طول عمر کورتیزول بیش‌تر بوده و باعث اثرات طولانی‌تر و مزمن‌تری در فرد می‌گردد. ترشح تدریجی و طولانی‌کورتیزول باعث تخلیه انرژی، کاهش اثربخشی سیستم ایمنی، کاهش تمرکزحواس و حتی چاقی می‌گردد.

بیش‌تر بدانید

اگر از بی‌خوابی، سردرد و ناراحتی معده رنج می‌برید، بدانید که استرس سبب این مشکلات است. اگر همزمان عصبانی، ناامید و نگران باشید، نیروی جسمانی شما تحلیل می‌رود و خسته و فرسوده می‌شوید.

اگر احساس می‌کنید که استرس و اضطراب شما بیش از حد است و کنترل آن خارج از توانتان است، باید از پزشک متخصص کمک بگیرید.

به‌طور کلی احساس عدم سلامت و بی‌میلی برای بلندشدن از خواب به‌هنگام صبح، نشانه‌های اولیه استرس و اضطراب بیش از حد است.

پاسخ فیزیولوژیک بدن به استرس

پاسخ فیزیولوژیک بدن به استرس در سه مرحله اتفاق

می‌افتد که آن‌ها را نشانگان تطابق عمومی مـی‌نامنـد. ایـن سه مرحله به‌ترتیب شامل هشدار، مقاومت و خستگی است.

وقتی فکر ما مشغول یک عامل استرس‌زاست یا به هر شکل با آن مواجه می‌شویم، مغز پیام‌هـای هشـداردهنده را از طریق اعصاب به غـدد فـوق کلیـوی مـی‌فرسـتد. تقریبـاً بلافاصله بعد از آن، غدد فوق‌کلیوی، هورمون‌هـای اسـترس را آزاد می‌کنند و به این ترتیب بدن را بـرای مقابلـه بـا آن واقعه استرس‌زا آماده می‌کنند. این فعالیت‌ها، مرحله هشدار یا واکنش اعلام خطر نامیده مـی‌شـوند. در مرحلـه هشـدار تمام بدن ما درگیر وقایعی است که در بالا گفتیم. به عنوان مثال به یـاد بیاوریـد کـه در چنـین حـالاتی چـه واکـنش سریعی نسبت به یک صدای بلنـد و غیـر منتظـره از خـود نشان می‌دهید. دستگاه عصـبی تحریـک مـی‌شـود، میـزان گلوکز خون افزایش می‌یابد، آهنگ ضربان قلب، فشـارخون و میزان تنفس بیش‌تر می‌شـود، امـا هضـم غـذا بـه‌کُنـدی صورت می‌گیرد.

اگر این عامل یا موقعیت استرس‌زا پایدار بوده و ادامـه

داشته باشد، پاسخ بدن وارد مرحله مقاومت می‌شود. در این مرحله بدن سعی می‌کند توان محافظت کننـده خـود را در برابر استرس نگه دارد و حفظ کند.

بدن منـابع خـود را بسـیج مـی‌کنـد تـا بـا موقعیـت اِسترس‌زا روبه‌رو شود. در این مرحله ضربان قلـب و تـنفس ظاهراً به حالت طبیعی برمی‌گردند، میزان هورمون اسـترس (آدرنوکورتیکوتروپین)، که به‌وسیله هیپوفز ترشح می‌شـود، افـزایش مـی‌یابـد. هـم‌چنـان کـه موقعیـت تهدیدکننـده کمرنگ‌تر می‌شود، وضعیت جسمی بدن طبیعـی مـی‌شـود. در این مرحله با استراحت و اجتناب از مواجهه بـیش‌تـر بـا عامل استرس‌زا، بدن آسیب‌های وارده را ترمیم می‌کند.

اگر تعادل دوباره برقرار نشود و بدن قادر نخواهد بـود مقاومت را ادامه دهد، مرحلـه فرسودگی یـا خسـتگی فـرا مـی‌رسـد. توانـایی ارگانیسـم بـرای سـازگاری بـا اسـترس به‌تدریج کاهش می‌یابد، عملکرد فیزیولوژیک کند مـی‌شـود و در نتیجه حساسیت‌ها، جراحت‌ها، حمله‌های قلبی وکمـی بعد، حتی مرگ را به همراه دارد.

آیا استرس بیماری‌زاست؟

قابلیت هر فرد برای مقابله با عوامل استرس‌زای مشابه، با دیگری یکسان نیست. ممکن است فردی در اثر یک شکست تحصیلی، بیمار شده و بستری شود و دیگری ممکن است شدیدترین استرس‌ها را درکمال سلامت از سر بگذراند. بنابراین درست است که مواجهه با استرس همه افراد را نسبت به بیماری‌ها حساس می‌کند، اما شدت این حساسیت در افراد مختلف فرق دارد.

خصوصیات شخصیتی هر فرد و نیز تجربیات قبلی هر فرد، مجموعاً تعیین می‌کنند فرد چه واکنشی به‌استرس نشان دهد. افرادی که تنها جنبه‌های منفی یک عامل استرس‌زا را می‌بینند، مطلق‌نگرند و حدوسط نمی‌شناسند، ممکن است یک موقعیت دشوار زندگی را "معضلی غیرقابل حل" دیده و نسبت به استرس ناشی از آن آسیب پذیرتر باشند. در مقابل، کسانی که به اصطلاح نیمه پر لیوان را هم می‌بینند و می‌توانند از هر موقعیتی یک برداشت مثبت نیز داشته باشند، کمتر از گروه اول از استرس‌ها آسیب

می‌بینند. به‌علاوه افراد حساس و تحریک‌پذیر، به‌احتمال بیش‌تری مضطرب، افسرده یا خشمگین می‌شوند و تحت تأثیر چنین شرایطی ممکن است تصمیمات غیرمنطقی بگیرند که چنین تصمیم‌گیری‌هایی به نوبه خود باعث به‌وجود آمدن استرس بیش‌تر برای آن‌ها می‌شود. در عوض آن‌ها که موقعیت‌های استرس‌زا را فرصتی برای رشد و تکامل ارزیابی می‌کنند و به جنبه‌های مثبت آن هم توجه نشان می‌دهند، از نتایج مثبت این موقعیت‌ها هم بهره می‌برند و در نتیجه بهتر و سالم‌تر زندگی می‌کنند.

افراد مقاوم به استرس، موقعیت‌های پرتنش را جزئی از زندگی می‌دانند که باید با آن سازگار شوند. اگر چه برخی جنبه‌های شخصیت‌های مقاوم به استرس ژنتیکی بوده و از والدین به فرزندان به ارث می‌رسد، اما نقش محیط زندگی را در نوع واکنش به استرس نمی‌توان نادیده گرفت. کودکان در محیط خانواده با الگوبرداری از رفتارهای اطرافیان در موقعیت‌های چالش برانگیز، این واکنش‌ها را می‌آموزند و عیناً در زندگی آینده خود پیاده می‌کنند.

بیش‌تر بدانید

اما آیا این درست است که شخصیت‌های به‌خصوصی در معرض خطر برخی بیماری‌ها هستند؟

برای سال‌ها باور عموم آن بود که شخصیت‌های تیپ A (جاه‌طلب، بی‌قرار، رقابتی، بی‌صبر و نامهربان) به احتمال بیش‌تری به بیماری قلبی مبتلا می‌شوند تا کسانی که چنین خصوصیاتی ندارند. بعدها دانشمندان ارتباط برخی رگه‌های شخصیتی را با به‌وجود آمدن بیماری‌های قلبی- عروقی نشان دادند. کسانی که احساسات منفی مانند خشم، خصومت، رنجش، بدبینی و بی‌اعتمادی را در ذهن می‌پرورانند، به احتمال بیش‌تری مبتلا به‌بیماری‌های قلبی- عروقی می‌شوند.

استرس مزمن خطر بیماری‌های قلبی- عروقی، به‌ویژه سکته را بالا می‌برد. ذهن برخی افراد نسبت به استرس واکنش شدیدتری نشان می‌دهد و بدن آن‌ها با آزاد کردن مقادیر بیش‌تری هورمون‌های استرس به‌داخل خون به آن پاسخ می‌دهد. با این حال اکثر مطالعات علمی رابطه‌ای بین شخصیت فرد و احتمال بروز سرطان نشان نداده‌اند. البته بعد از تشخیص سرطان، افرادی که نگرش‌های بهتر و روحیه مبارزه جویانه‌ای داشتند، زندگی طولانی‌تری

داشتند تا کسانی که چنین خصوصیاتی نداشتند.

افراد مبتلا به برخی بیماری‌های مزمن مانند آسم، آرتریت روماتویید، میگرن و تب‌خال تناسلی علایم و نشانه‌های بیماری در طی دوره‌های پراسترس زندگیشان بدتر شده یا عود کرده است.

تحقیقات متعدد نشان داده است که استرس روند ترمیم زخم را کند می‌کند، حساسیت به عفونت‌ها را بیش‌تر می‌کند و ممکن است پاسخ ایمنی بدن را در زمانی که مورد نیاز نیست تحریک کند و به این ترتیب باعث التهاب‌هایی می‌شود که با بیماری‌های قلبی، آلزایمر و آرتریت مرتبط هستند.

اضطراب و استرس همچنین علایم نشانگان روده تحریک‌پذیر را بدتر می‌کند. افراد مبتلا به این بیماری دچار دوره‌های متناوبی از درد شکمی، یبوست، اسهال و دفع موکوس هستند. آزمایش‌های پزشکی و معاینه‌های بالینی، هیچ علت جسمی مشخصی برای این وضعیت پیدا نمی‌کنند. نشانگان روده تحریک‌پذیر گاه با نشانگان دیگری

به نام فیبرومیالژی همزمان رخ می‌دهد. وضعیتی که با خستگی مزمن، درد عضلات و مفاصل، سردرد و بدخوابی، بدون هیچ علت جسمی توجیه کننده مشخص می‌شود. در بسیاری موارد، استرس به‌عنوان جرقه و آغازگر این بیماری عمل می‌کند. این‌ها همگی شواهدی است بر آن‌که استرس می‌تواند نوعی جرقه برای آتش بیماری‌ها محسوب شود.

از طرف دیگر افراد مبتلا به نشانگان فیبرومیالژی در خطر بیش‌تری برای ابتلا به افسردگی و اضطراب قرار دارند. اخیراً دانشمندان کشف کرده‌اند که سیستم ایمنی بدن در عملکرد خود به‌هیچ وجه مستقل از سایر سیستم‌های بدن نیست. استرس تعادل عملکرد طبیعی سیستم ایمنی را مختل می‌کند. همین موضوع باعث تغییراتی می‌شود که در نهایت فرد را نسبت به‌عفونت‌ها حساس کرده و سایر سیستم‌های بدن را تخریب می‌کند. سلول‌های ایمنی، سایتوکاین تولید می‌کنند، این ترکیبات پاسخ ایمنی را تنظیم کرده و با سیستم عصبی ارتباط برقرار می‌کنند. سایتوکاین‌های پیش‌التهابی ممکن است بر بروز

بیماری‌هایی مانند دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی- عروقی و استئوپروز و برخی سرطان‌ها مؤثر باشد.

اثر استرس بر دستگاه ایمنی بدن

بیش‌تر بدانید

بنا به گفته پژوهشگران، استرس و اضطراب تأثیر منفی بر سیستم ایمنی بدن دارد. طبق تحقیقات پژوهشگران، افرادی که احساس می‌کنند در معرض تنش‌های شدید عصبی قرار دارند بیش‌تر بیمار می‌شوند. این محققان ۶۰ دانشجوی سال اول را که علیه بیماری مننژیت واکسینه شده بودند، بررسی کردند و تأثیر تنش‌های روانی شدید و احساس داشتن این تنش‌ها را بر پاسخ‌گویی دستگاه ایمنی بدن ارزیابی کردند. نتایج این بررسی نشان می‌دهد احساس قرار گرفتن در معرض تنش‌های عصبی بیش از قرار گرفتن در معرض این استرس‌ها، دستگاه ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. در این بررسی پاسخ‌گویی دستگاه ایمنی افرادی که فقط احساس می‌کردند در معرض استرس و اضطراب قرار دارند، ۵ برابر کمتر از بقیه بوده است.

به‌دنبال استرس، هورمون‌هایی ترشح می‌شوند که از تعداد گلبول‌های سفید خون (که از بدن در برابر عوامل بیماری‌زا حمایت می‌کنند) می‌کاهند. به‌همین دلیل بدن در مقابل عفونت و سرطان‌ها خلع سلاح می‌شود. همچنین در شرایط

پراسترس، میزان سرماخوردگی و گلودرد افزایش می‌یابد. امروزه مشخص شده که ابتلا به بیماری‌هایی چون آلرژی، سردردهای عروقی، مشکلات تنفسی، حمله‌ی قلبی، زخم معده، پرفشاری خون و مشکلات گوارشی با استرس ارتباط دارند.

رابطه استرس و بیماری‌های قلبی

بر طبق آخرین تحقیقات اندوه و ناراحتی‌های عمیق، هیجانات و هراس آنی و غیرمنتظره و دیگر فشارهای عصبی می‌تواند حتی در کسانی که تاکنون عوارض قلبی را تجربه نکرده‌اند به بروز حمله قلبی منتهی شود.

محققان با بررسی و تحقیق بیماران با عارضه درد قفسه سینه یا عدم توانایی قلب در پمپاژ کردن خون دریافتند که این بیمارن پس از قرار گرفتن در موقعیت‌های استرس‌زا مانند از دست دادن یکی از افرادی که به شدت به او دلبستگی داشته‌اند، دچار عارضه‌های جسمی می‌شوند.

کاتکولامین که حاوی آدرنالین و دوپامین می‌باشد

یکی از هورمون‌های بسیار نیرومند و مهم در بدن است و سرعت ضربان قلب، فشارخون و دیگر فرآیندهای بدنی را تعدیل می‌کند.

بیش‌تر بدانید

استرس شغلی خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی را افزایش می‌دهد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که استرس شغلی خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی در ۳۰ سالگی را افزایش می‌دهد.

به گزارش سرویس علمی پژوهشی ایسکانیوز، مطالعه روی ۱۰۰۰ مرد جوان نشان می‌دهد که افرادی که استرس شغلی بالایی داشتند تصلب شرائین در آن‌ها بیش‌تر دیده شده، البته این موضوع در مورد زنان به درستی شناخته شده نیست. در حقیقت بین استرس شغلی و تصلب شرایین رابطه مستقیم وجود دارد. استرس سبب ایجاد پلاک در رگ‌ها و مسدود شدن رگ و در نهایت سکته قلبی می‌شود.

اثرات استرس شغلی در زن‌ها در جوانی آشکار نمی‌شود، زیرا تصلب شرایین به طور کلی در زنان دیرتر از مردها روی می‌دهد و همچنین زن‌ها کمتر از مردان درگیری شغلی دارند.

۳

علائم استرس

در فاز حاد و اولیه استرس، افزایش ضربان قلب و تنفس پدید می‌آید و به‌دنبال آن فشار خون بالا می‌رود. در برخی افراد علائمی از قبیل تعریق، لرزش، اختلال در گفتار و حتی لرزش کلامی نیز به وجود می‌آید. در فاز مزمن و طولانی‌تر ممکن است علائم خطرناک‌تری تظاهر کند.

استرس می‌تواند بسیاری از سیستم‌های بدن را درگیر کند و موجب ایجاد اضطراب، افسردگی و رفتارهای خاص دیگری شود. بسیاری از سردردها، مشکلات معده، تپش قلب‌ها، دردهای قفسه سینه و حتی مشکلات پوستی به

همین خاطر پدید می‌آیند. سیستم ایمنی در این موارد ضعیف شده و باعث افزایش شیوع عفونت‌های مختلف در بدن فرد می‌شود. اختلالات تغذیه‌ای، بیماری‌های قلبی، زخم‌های سیستم گوارش و بسیاری از مشکلات ارگانیک دیگر در این بیماران به‌طور شایعی دیده می‌شود.

واکنش‌های جسمانی ناشی از فشار روانی

در صورتی که استرس پس از مدتی رفع شود، بدن فرصت استراحت به‌دست می‌آورد. اما اگر استرس مدتی طولانی دوام یابد، عوارض نامطلوب آن بروز می‌کند. عوارضی که می‌توان فشار روانی را از روی آن تشخیص داد بدین قرارند: تندی ضربان قلب یا درد قفسه‌ی سینه، افزایش تعداد تنفس و کم‌عمق شدن آن‌ها، کند شدن حرکات دستگاه گوارش و بروز یبوست، ترشح زیاده از حد اسید معده و در نتیجه بروز زخم معده، سردرد، مشکل بلع، عرق سرد، بی‌خوابی، خستگی مزمن، دل به‌هم‌خوردگی، تکرر ادرار، اسهال، سرگیجه، اختلال حافظه، بی‌قراری و گرفتگی عضلات، بالا رفتن فشارخون، خشک شدن دهان، عرق

کردن دست‌ها و پیشانی، رنگ‌پریدگی، لرزیدن دست‌ها، ناتوانی در صحبت کردن یا نوشتن به شکل صحیح.

استرس و مشکلات همراه

استرس ممکن است باعث پیش آمدن یا روی آوردن به مشکلات زیر شود:

- *اعتیاد به دخانیات:* سیگار کشیدن یک پاسخ متداول و مضر به استرس است. بیش‌تر افراد دچار استرس برای به فراموشی سپردن آن، دخانیات را مؤثر می‌دانند.
- بی‌خوابی: ازعلائم زودرس استرس می‌باشد.
- اعتیاد دارویی: بسیاری از افراد در روبه‌رو شدن با استرس به دارو روی می‌آورند که متأسفانه فقط علائم را از بین می‌برد و علت اصلی اختلال را روشن نمی‌کند.
- کمردرد و سردرد: یکی از نشانه‌های استرس وجود درد در ناحیه سر و عضلات و مفاصل (کمر) می‌باشد.
- مشکلات جنسی: حتی ممکن است فعالیت‌جنسی هم در مردان و هم در زنان به وسیله استرس از بین می‌رود.
- خستگی روحی و جسمی.

- اختلالات فکری و عدم تمرکز و دقت در مسائل.
- تنش عضلانی.

استرس به‌عنوان ریشه بیماری‌های روانی

هرگـاه شخصـی بـا عوامـل اسـترس‌زا مواجـه شـود عِکس‌العمل‌هایی در بدن ظاهر می‌شود که بـه آن سـندروم عمومی سازش گویند، این سندروم‌ها عبارتند از:

الف- سندروم مرحله هشدار:

۱- عوامل شیمیایی و الکتریکی برای ایجاد انرژی لازم در بدن بسیج می‌شوند.

۲- ترشح هورمون‌های آدرنالین، نورآدرنالین و کورتیزول.

۳- انرژی حاصل شده ذخیره و به داخل خون می‌ریزد.

ب: سندروم مرحله مقاومت:

۱- تـوان مقاومـت در برابـر محـرک‌هـای مضـر یـا بیماری‌های عفونی از حد معمول بالاتر می‌رود.

۲- علائم هشدار دهنده کاهش یافته یا از بین می رود.

ج: سندروم مرحله فرسایش:

۱- بدن به مدت طولانی در معـرض یـک عامـل ایجـاد

استرس قرار گرفته است.

۲- ارگانیسم‌ها، انرژی‌سازی خود را از دست داده و بدن از انرژی خالی می‌گردد.

۳- علائم مرحله هشدار دوباره ظاهر می‌شوند، اما تداوم ندارد.

۴- بیماری.

بیماری خودش را در چهار قسمت نشان می‌دهد: فیزیولوژیکی، روانی، رفتاری و فکری. بیماری‌هایی که اگرچه استرس تمام علتش نیست، ولی در ایجادش نقش دارد:

بیماری‌های فیزیولوژیکی: فشار بالای خون، بیماری‌های قلب و عروق، میگرن، سردردهای عصبی، زخم‌ها، حالات آسمی، مولتی پل اسکلروزیس، دردهای مزمن، آرتریت‌ها، آلرژی‌ها، هیپرتیروییدی، سرگیجه، خارش بدن، اگزما، درماتیت، التهاب معده، التهاب کولون و...

ناراحتی‌های روانی: ایجاد عصبانیت شدید، ایجاد

افسردگی، ایجاد ناامیدی، احساس تنهایی، ایجاد ترس اغراق‌آمیز از مسائل ساده مثل مسافرت با هواپیما.

ناراحتی‌های رفتاری: پرخوری، کم‌خوری و بی‌اشتهایی، الکلیسم، چاقی، اعتیاد به مواد مخدر.

ناراحتی‌های فکری: آشفتگی، گیجی، کاهش قدرت تمرکز، مشکلات ذهنی، ناراحتی‌های خواب، افکار آزاردهنده.

افکار آزار دهنده شامل موارد زیر است:

فوبی‌ها (phobia): ترس‌ها و توهمات وسواسی بی‌پایه برگرفته از محیط مثل ترس از حیوانات عادی، ترس از تاریکی، ترس از ازدواج و زایمان، ترس از صحبت جلوی مردم، ترس از جنس مخالف، ترس از مدرسه و معلم و...

پارانویا (Paranoia): ادعاها و اعتقادهای خیالی و بی‌پایه مثل هیچ‌کس مرا دوست ندارد، در خوراکم سم ریخته‌اند، من زیباترین زن جهان هستم، بر من وحی و الهامات آسمانی نازل می‌شود.

توهم‌های حسی (Hallucinations): یک خطای ادراکی- حسی از یک محرک حقیقی موجود در خارج، کوچک‌تر یا بزرگ‌تر یا... از آن چه هست. مثل: صدای زنگ تلفن یا در می‌آید، کسانی در مورد من حرف می زنند، دیو می‌بینم، روی پوستم مورچه راه می‌رود.

هذیان‌ها (Delusions): تکرار تذکر تصورات دل‌بسته با این‌که عوامل بیرونی برضد آن است. مثل: سرطان دارم، قلبم در خطر است، دهانم خشک می‌شود، زلزله می‌آید، کیف پولم گم می‌شود، همسرم فرار می‌کند یا می‌میرد.

بیشتر بدانید

گوشه‌ای از زیان‌های استرس در آمریکا

الف) مصرف دارو:

سالیانه نسخه شدن پنج میلیون دوز داروهای آرامش بخش

سالیانه تجویز سه میلیون دوز آمفیتامین

سالیانه نسخه شدن پنج میلیون دوز باربیتورات‌ها

ب) بیماری:

سالیانه یک میلیون حمله قلبی عصبی

سالیانه ابتلاء سی میلیون نفر به انواع بیماری‌های قلبی و عروق عصبی

بیست و پنج میلیون مبتلا به‌بیماری فشار خون عصبی

هشت میلیون نفر دارای زخم معده و زخم اثنی عشر عصبی

دوازده میلیون نفر الکلیسم به طور دائم

ج) اقتصادی:

سالیانه ۱۹/۴ میلیون دلار در صنعت به علت مرگ زودرس صنعت کاران

سالیانه ۱۵/۶ میلیون دلار خرج الکل

سالیانه۱۵ میلیون دلار به علت غیبت‌های ناشی از استرس کارمندان و کارگران

سالیانه۷۰۰ میلیون دلار جهت تعویض مدیران مبتلا به بیماری عصبی

۴

عوامل استرس‌زا

عوامل استرس‌زا انواع مختلفی دارند. گروهی از آن‌ها فیزیکی هستند، مثل یک بیماری کوتاه‌مدت. بعضی دیگر جنبه‌ی روانی دارند، مانند فقدان فرد مورد علاقه به‌علت جدایی یا مرگ. عوامل اجتماعی هم مطرح هستند، مثل مشکلات اقتصادی یا فقر. هرگاه استرس از لحاظ شدت و مدت خارج از تحمل فرد باشد، زندگی روزمره‌ی او مختل می‌شود و تغییرات غیرطبیعی در رفتارهای او به‌وجود می‌آید.

همان‌طورکه اشاره شد، حذف تمام عوامل استرس‌زا از

زندگی ممکن نیست. از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شویم تا زمانی که دوباره به خواب می‌رویم و حتی در خواب به‌علت دیدن رویا، مرتب در معرض استرس قرار می‌گیریم. به اعتقاد فروید، استرس انگیزه‌ای برای حرکت و پیشرفت انسان است. اضطراب دانش‌آموز برای امتحان محرکی می‌شود که او را وادار به مطالعه‌ی بیش‌تر و ادامه‌ی تحصیل کند.

وقایع پراسترس زندگی

در سال ۱۹۶۷، دو دانشمند به‌نام‌های توماس هلمز و ریچارد راهه، وقایع مختلف زندگی را از لحاظ میزان استرس وارد کننده به فرد درجه‌بندی کردند. به‌عنوان مثال، مرگ همسر، بالاترین نمره یعنی ۱۰۰ را کسب کرده است. موارد دیگر مانند طلاق، مرگ عزیزان، ازدواج و بازنشستگی نمره‌های پایین‌تری می‌گیرند. این جدول، که شرح آن در مقدمه آمده است، میزان تأثیرگذاری عوامل مختلف استرس‌زا را بر انسان نشان می‌دهد. مرگ همسر بزرگ‌ترین و شدیدترین استرس را وارد می‌کند و مثلاً از

وارد شدن در یک شغل جدید تأثیرگذارتر است. با استفاده از این درجه‌بندی، می‌توان دریافت اگر کسی دو استرس نسبتا شدید، مثلاً مرگ همسر و شغل جدید را با هم و یا در فاصله کوتاهی نسبت به هم تجربه کند، به احتمال زیاد ممکن است از پس آن‌ها برنیاید. در حالی‌که اگر بدون مرگ همسرش با شغل جدید مواجه می‌شد، عملکرد به نسبت بهتری داشت. نکته جالب دیگر آن‌که، فقط عوامل ناگوار و ناخوشایند مثل مرگ عزیزان یا ورشکستگی باعث ایجاد استرس نمی‌شوند، بلکه شاید اتفاقات مهم و سرنوشت‌ساز و حتی مطلوب هم بتوانند ما را به تنش، اضطراب و استرس بیندازند که ازدواج، بارداری، صاحب فرزند شدن و همچنین تصدی یک شغل مهم، از آن جمله‌اند. بنابراین حتی وقایعی که برای ما خوشایند و مطلوب بوده و برای آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنیم، مانند بارداری، می‌توانند برای ما استرس‌زا باشند. با دانستن این نکته شاید نگاه ما به مسئله بارداری و صاحب فرزند شدن هم تغییر می‌کند.

در این‌جا به برخی از عوامل استرس‌زا اشاره می‌شود:

ناکامی

صرف نظر از این‌که در کنارآمدن با مشکلات تا چه اندازه توانا باشیم، باز هم مواقعی پیش می‌آید که «ناکام» می‌شویم و انگیزه‌ها و خواسته‌های ما به‌آسانی ارضا نمی‌شوند. موانع گوناگونی (بیرونی یا درونی) بر سر راه کوشش‌های فرد برای دستیابی به هدف قرار می‌گیرد، نظیر راه‌بندان در خیابان‌ها، سر و صدا، تبعیض نژادی و معلولیت‌های جسمانی.

دگرگونی‌های زندگی

رویدادهای مهمی (مثل ازدواج و یا مرگ یکی از اعضای خانواده یا تغییر محل سکونت) که زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، می‌تواند استرس به همراه آورد. هولمز و داهه معتقدند که مواجه شدن با تعداد زیادی از استرس‌زاها در یک زمان کوتاه می‌تواند برای بهداشت روانی پیامدهای نامساعد داشته باشد و اگر میزان فشار روانی از توانایی سازگاری فرد فراتر رود، بهداشت‌روانی او به خطر می‌افتد.

محیط اجتماعی نامناسب

موقعیت‌های کاری نامناسب، ازدواج با شکوه یا حقیرانه و... می‌تواند به عاملی برای احساس «فشار روانی» تبدیل شوند، با این همه یک عامل «ارزیابی شناختی» نیز در این امر دخیل است به گونه‌ای که یک فرد می‌تواند سالیان سال زیر سلطه یک کارفرمای بداخلاق به کار ادامه دهد، اما فرد دیگر نمی‌تواند حتی یک ماه نیز طاقت بیاورد. تحقیقات نشان داده‌اند جوامعی که امنیت شغلی ندارند و مردم همیشه نگران از دست دادن شغل خود هستند یا به راحتی نمی‌توانند کاری پیدا بکنند، فشار روانی زیادی به آن‌ها وارد می‌شود و بهداشت روانی در این‌گونه جوامع متزلزل است.

گرفتای‌های زندگی

گرفتاری‌های به ظاهر کم اهمیت می‌توانند به منابع مهم استرس تبدیل شوند. پیدا کردن جای پارک برای اتومبیل، ایستادن در صف اتوبوس، صرف وقت طولانی در بانک برای پرداخت قبوض، گشتن به دنبال یک وسیله ناچیز گم شده

و... فقط نمونه کوچکی از این گرفتاری‌های زندگی هستند.

برخی متخصصان معتقدند که گرفتاری‌های روزانه خیلی بیش‌تر از سایر منابع فشارآور (استرس‌زا) هستند. مثلاً وقتی در زندگی فردی طلاق روی می‌دهد، در دِرازمدت ده‌ها گرفتاری دیگر نیز به وجود می‌آید که همگی باعث تجربه فشارهای روانی بیش‌تری توسط فرد می‌شوند.

پذیرش مسئولیت‌های بزرگ

بروز استرس رابطه مستقیم با پذیرش مسئولیت‌های بزرگ و انجام کارهای سخت و سنگین دارد. البته عکس‌العمل فرد در رابطه با بروز استرس را نیز نمی‌توان در این میان نادیده گرفت. هر دو عامل خانه و کار می‌توانند به‌صورت جرقه‌ای برای ایجاد تنش جسمی و روحی محسوب شوند و تدریجاً رشد کنند و در صورتی‌که نادیده گرفته شوند، می‌توانند به‌صورت معضلی جدی در به‌خطر انداختن سلامتی فرد مطرح گردند.

بیش‌تر بدانید

خلاصه ای از استرسورها

استرس‌های ناشی از عوامل محیط شغلی: ماشین‌نویسی پرسروصدا، اطاق‌های پردود، اداره‌های شلوغ، دودکش منازل و ماشین‌ها، اشعه مداوم خورشید، گرمای سوزان تابستان، هوای بسیار سرد زمستان، صداهای بسیار بلند، فضاهای کاملا ساکت و بی‌صدا.

استرس‌های ناشی از عوامل اجتماعی: تقاضای قرار ملاقات، میهمانی‌های شلوغ برای کسی که آرامش‌خواه است، در خانه ماندن کسی‌که خواهان هیجان و تنوع است.

استرس‌های ناشی از عوامل خانوادگی: عدم تطبیق فکری افراد خانواده، ازدواج‌های غیررسمی یا ناخواسته، زندگی‌های مجردی، کوشش فرزندان برای کسب استقلال، بچه‌های طلاق.

استرس‌های ناشی از کار: درخواست افزایش حقوق، تمیز کردن منزل، تربیت بچه‌ها، اختلاف بر سر قیمت‌ها، تلاش برای اتمام یک پرونده در زمان مقرر در صورتی که مقدور نباشد.

استرس‌های ناشی از تصمیم‌گیری: انتخاب همسر، رشته تحصیلی و شغل، ترک همسر، شغل یا رشته تحصیلی.

استرس ناشی از تغییر و تحول: از دست دادن شبکه‌ها یا حمایت‌های اجتماعی، پیشرفت‌های تکنولوژی، تغییرکارشناسی نشده سبک زندگی.

استرس‌های ناشی از مواد شیمیایی: مصرف نیکوتین، الکل، کافیین، تنباکو، آب یا مواد غذایی مخلوط با مواد شیمیایی.

استرس‌های ناشی از مسائل فکری: ترس از موفق نشدن در امتحان، احساس خطر از بروز جنگ، یا از دست دادن شغل.
استرس‌های ناشی از مسائل فیزیکی: خستگی ناشی از کار زیاد، بی‌خوابی و کم‌خوابی، عدم تغذیه مناسب، جراحت یا صدمه بدنی، ناراحتی‌های قاعدگی.
استرس‌های ناشی از بیماری: آسم، حساسیت، دیابت، پرکاری غده تیرویید، مولتی پل اسکلروزیس (M.S)MultipleSclerosis و هیپرکنیزیس Hyper Kinesia.
استرس‌های ناشی از ترس: ترس از مکان‌های بسته، ترس از بلندی، ترس از مدرسه، ترس از اجتماع، ترس از غذا، ترس از اسامی، ترس از ترس.

عوامل استرس‌زا در محیط کار

به‌دلایل مختلف، محیط کار در واقع پرورش‌دهنده‌ی زمینه‌های استرس است. زمانی که افراد مختلف در یک جا جمع می‌شوند، امکان بروز تنش نیز قوّت می‌گیرد.

افراد به خاطر داشتن گرایش‌های شخصیتی خاص ممکن است با هم درگیر شوند، قوانین حاکم ما بین افراد یک گروه نیز ممکن است روشن و شفاف نباشند، در نتیجه کارکرد گروه به طورکلی به خاطر وجود این عوامل منفی آسیب می‌بینند. باوجود رقابت در محیط که افراد مختلف در

یک‌جا جمع می‌شوند، امکان بروز تنش نیز قوّت می‌گیرد.

رقابت در محیط کار اغلب به‌مشاجره می‌انجامد و اختلاف نظر عمومی در مورد اهداف و روش‌ها می‌تواند به موفقیت و تکمیل کار و یا قرارداد آسیب رساند.

ضرب‌العجل برای اتمام کار در تاریخی خاص در اغلب مشاغل دیده می‌شود. برای مثال، در مورد تعیین ضرب‌العجل برای اتمام کار، گاه پیش می‌آید که این زمان توسط افرادی تعیین شود که هیچ‌گونه مسئولیتی در انجام آن ندارند، لذا بی‌دلیل سخت گیری می‌کنند و مدت زمان کوتاهی را برای اتمام کار در نظر می‌گیرند که شاید عمل به آن امکان پذیر نباشد.

غیر از زمانی که فرد برای خودش کار می‌کند، بیش‌تر افراد مجبورند نتایج کار خود را به یک فرد با موقعیت اداری بالاتر گزارش دهند. استرس زمانی ایجاد می‌شود و اوج می‌گیرد که رئیس، مدیری‌خوب و خوش‌برخورد نباشد.

مورد دیگری که در محیط کار مطرح است، وجود همکاران مسئله‌دار است. هر کسی که با فرد مسئله‌داری

مدتی در یک محل کار کرده باشد به خوبی می‌داند که این امر تا چه حد می‌تواند کسل کننده و رنج آور باشد.

اگر اصطکاک و برخورد (چه به‌صورت علنی یا غیرعلنی) بین کارمندان وجود داشته باشد، باعث بروز خشم و عصبانیت می‌شود و این دو خود به استرس می‌انجامد و ادامه استرس منجر به‌بیماری شخص می‌گردد.

افرادی که در محیط کار مشکل‌آفرین هستند، به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند:

- اشخاصی که با افراد زیردست و تحت فرمان خود همیشه سرجنگ دارند (زیردست‌آزار).

- اشخاصی که عقده‌ی حقارت دارند، در ظاهر با شما بسیار خوبند و در باطن تیشه به ریشه فرد می‌زنند.

- اشخاصی که به‌محض بروز مشکل دیگران را در مقابله با مسائل تنها می‌گذارند.

گاهی استرس صرفاً از محیط کار ناشی می‌شود، مثلاً، اگر شما مجبور باشید با لوازم و امکانات نامناسب کاری را انجام دهید، این امر مستقیماً روی شما تأثیر منفی

می‌گذارد. برای مثال، زمانی که شما روی یک صندلی نامناسب می‌نشینید و کار می‌کنید، این امر باعث ناراحتی شما می‌شود و کم‌کم قدرت تمرکز شما را کاهش می‌دهد. از جمله عوامل استرس‌زای فیزیکی می‌توان از نور ناکافی، تهویه نامناسب و آلودگی هوا نام برد. محیط کار نامناسب نه تنها باعث بروز احساس کسالت می‌شود، بلکه مقدار قابل توجهی از نیروی کار شما را کاهش می‌دهد.

بیش‌تر بدانید

ظلم به زنان در محیط کار

متأسفانه هنوز هم در مواردی زن‌ها تحت ستم و فشار قرار دارند. اگرچه در چند دهه‌ی اخیر اوضاع تا حدودی تغییر کرده و پیشرفت‌هایی در این زمینه صورت گرفته، ولی با این حال، هنوز هم با زنان در محیط کار همانند مردان رفتار نمی‌شود. در مشاغل خاصی، آن هم با اکراه، به زن‌ها اجازه داده می‌شود که به مقام‌های بالا در یک سازمان برسند. حتی اگر چنین فرصتی به زن‌ها داده شود، آن‌ها دو برابر مردان همکار خود کار می‌کنند. اما کمتر از آن‌ها به چشم می‌آیند. علاوه بر این، مراقبت از افراد خانواده از جمله کارهایی است که زنان هنگام بازگشت به خانه انجام دهند.

عوامل استرس‌زا در خانواده

هر کجا که افراد با یکدیگر کاری را انجام بدهند، احتمال بروز استرس نیز وجود دارد. انجام کار در محیط خانه و بودن نزدیکان فرد در اطراف او، دلیل بر عدم وجود عوامل استرس‌زا نیست.

یک دلیل آشکار استرس، اختلاف و تنش بین افراد خانواده است. این امر ممکن است ناشی از ناسازگاری اساسی بین زن و شوهر باشد. وقتی چنین خانواده‌هایی صاحب فرزند می‌شوند، آن‌ها خود را مجبور به ادامه‌ی زندگی می‌کنند، زیرا معتقدند که جدایی به کودکان آسیب می‌رساند. اما در حقیقت کودکان در چنین شرایطی بیش‌تر از زمانی که با یکی از والدین خود با شادی زندگی کنند، آسیب می‌بینند.

بی‌ثباتی زندگی خانوادگی و دوری‌های مکرر یکی از والدین از خانه، باعث بروز استرس می‌شود. ممکن است یکی از والدین به واسطه‌ی تجارت یا وضعیت خاص کاری مدت‌ها از خانه دور باشد؛ در چنین شرایطی طرف مقابل

باید تمام مسئولیت‌ها را به تنهایی برعهده گیرد. هر تصمیمی در ارتباط با بچه‌ها باید توسط والدِ تنها مانده اتخاذ گردد، حتی اگر کارها بر طبق روال معمول پیش نرود و یا بچه‌ها دچار مشکل گردند.

در شرایطی که در بسیاری از مدارس، خشونت، تبعیض نژادی و لاابالی‌گری افزایش یافته، استعمال مواد مخدر حتی در مناطق روستایی گسترش یافته، تربیت و بزرگ کردن کودکان در دنیای امروز به‌طور باورنکردنی مشکل و استرس‌آور شده است.

اگر تربیت کودکان سالم مشکل باشد، تربیت کودکان معلول یا کودکانی که بیماری شدید دارند به مراتب مشکل‌تر است. کودکان مریض یا معلول احتیاج به کمک‌های اضافی دارند. در چنین شرایطی والدین تمامِ مدت شبانه روز خود را صرف رسیدگی به کودکان می‌کنند و در نتیجه از خود غافل می‌شوند و نهایتاً سلامتی آن‌ها به‌طور جدی به خطر می‌افتد و دچار استرس‌های جسمی و روحی می‌شوند.

البته، بحران‌های واقعی از قبیل مرگ یکی از فرزندان یا نزدیکان بر اثر بیماری علاج‌ناپذیر یا شاهد از دست رفتن نوزادی بودن، از جمله موقعیت‌های غم انگیزی است که هر فردی ممکن است در طول زندگی خود با آن‌ها مواجه شود.

البته نباید صرفاً افراد خانواده را عامل بروز استرس نامید. تصور کنید که پدر یا مادرتان پیر و علیل شوند و نتوانند از خودشان مراقبت کنند و کارهای مربوط به خود را انجام دهند، چه اتفاقی می‌افتد؟ تصمیم‌گیری در چنین شرایطی بسیار دشوار است، زیرا اتخاذ این تصمیم‌ها هم به شخصیت افراد و هم به شرایط خاص مالی آن‌ها بستگی دارد.

بدیهی است که گاهی استرس در یک فرد از اعضای خانواده به‌خاطر گذر از یک مرحله و شروع مرحله‌ی جدید از زندگی به‌وجود می‌آید. به‌عنوان مثال، می‌توان از تغییرات سنی و شروع بزرگ‌سالی، ازدواج بچه‌دار شدن، بزرگ شدن فرزندان و ترک خانه و بازنشستگی نام برد.

ↄ بیش‌تر بدانید ↄ

براساس یک پژوهش استرس‌های شغلی از عوامل مهم خطرزا برای سلامتی زنان است

نتایج یک پژوهش حاکی از ضرورت توجه بیش‌تر به رضایتمندی شغلی زنان و کاهش متوسط زمان کار، به خصوص در میان زنانی است که بیش از دیگران با عوامل استرس‌زا در محیط شغلی‌شان مواجه هستند.

دکتر حمید سوری و دکتر علیرضا حاتمی سعدآباد، اعضاء هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز، در پژوهشی با عنوان «استرس‌های شغلی در زنان شاغل اهوازی» آورده‌اند: «استرس‌های شغلی از عوامل مهم خطرزا برای سلامتی انسان شناخته شده است. استرس‌های شغلی، به خاطر مسئولیت بارزتر زنان در امور داخلی خانواده هم بر خود آنان و هم بر سایر اعضای خانواده اثر سوء دارد و کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد.

به‌طور کلی ۲۴/۳٪ از زنان مورد مطالعه از شغل خود ناراضی و ۵۴/۲٪ نیز استرس شغلی داشتند. عدم رضایت شغلی در زنان دارای تحصیلات کمتر و کارگر بیش‌تر گزارش شد. استرس شغلی نیز در زنان دارای تحصیلات بالاتر شایع‌تر بود.

به‌زعم محققان، نتایج این تحقیق توجه بیش‌تر به رضایتمندی شغلی زنان و کاهش متوسط زمان کار، به خصوص در میان آنان که بیش از دیگران در مواجهه با عوامل استرس‌زا در محیط شغلی‌شان هستند را مورد تاکید قرار می‌دهد.

این امر علاوه بر افزایش سطحی سلامتی زنان جامعه و خانواده‌های آنان در افزایش راندمان کار و پیش‌گیری از حوادث شغلی نیز موثر است. از آن‌جا که اغلب عوامل استرس‌زا در محیط‌های کار زنان به عوامل و برنامه‌ریزی‌های مدیریتی مربوط می‌شود، توجه مدیران به این نکات ضروری است.

۵

استرس در زنان

استرس زنان در دنیای امروز در نیم قرن اخیر، تغییرات زیادی در شیوه‌ی زندگی زنان رخ داده است. در گذشته، مرد نان‌آور خانه و تأمین‌کننده‌ی مخارج خانواده محسوب می‌شد و زن در ازای این خدمت مرد، وظیفه‌ی تولید مثل و نگه‌داری فرزندان را برعهده داشت. اما امروزه مردم به‌گونه‌ای دیگر زندگی می‌کنند. سن شروع به اشتغال زنان و شمار زنانی که تنها به نقش خانه‌داری خود بسنده کرده‌اند، روزبه‌روز کاهش می‌یابد. همچنین، موقعیت شغلی و اجتماعی زنان ترقی چشم‌گیری کرده است.

در حدود ۲۰٪ زنان جامعه‌ی امروز امریکا تن به ازدواج نمی‌دهند. حال آن‌که این رقم در نسل قبل فقط ۶٪ بود. نکته‌ی دیگر آن که زنان نسل جدید کمتر از مادران خود نیاز به‌وجود مرد را در کنار خود احساس می‌کنند. به‌علاوه، زن دنیای جدید، برای کمک به اقتصاد خانواده و گاه به‌منظور گرداندن آن، ناگزیر از کارکردن است.

بسیاری از زنان شاغل سپری کردن ساعات روز را در بیرون از منزل کوتاهی در انجام دادن امور خانه تلقی می‌کنند و ساعات استراحت شبانه را به جبران کارهای عقب‌افتاده اختصاص می‌دهند. این ایفای نقش دوگانه بر فشار روانی و استرس وارد بر زن می‌افزاید. بر طبق آمار ۵۶٪ زنان امریکا می‌گویند از این‌که بیرون کار می‌کنند و کمتر در خانه هستند، احساس گناه می‌کنند.

استرس و مسایل زنانه

اولین عادت ماهانه‌اش در راه مدرسه شروع شد. سیزده ساله بود و هر سال شاگرد ممتاز کلاس، اما در هیچ‌کدام از کتاب‌های درسی مطلبی در مورد عادت ماهانه‌ی زنان نخوانده بود. می‌دانست که مادرش در بعضی از روزهای ماه راز ناخوشایندی را از او پنهان

می‌کند؛ هرچند که هرگز در این‌باره با او حرفی نزده بود. آن روز در مدرسه مثل روزهای دیگر سراغ همکلاسی‌هایش نرفت. در ورزش صبحگاهی هم شرکت نکرد. گوشه‌ای نشست تا خود را از نگاه کنجکاو سایرین مخفی کند. به‌شدت نگران بود. ذهنش مدام به دنبال توضیحی برای این اتفاق تازه می‌گشت. مسائل جنسی زنانه همیشه برایش مبهم بودند. از یکی از دوستانش شنیده بود که اولین عادت ماهانه با خونریزی شدیدی شروع می‌شود. با خود فکر کرد که تا چند لحظه‌ی دیگر همه‌ی این ناراحتی‌ها به‌سراغش خواهند آمد. عرق سردی بر پیشانی‌اش نشسته بود. در کلاس، دلش تمام مدت شور می‌زد. گوشه‌ی نیمکت کز کرده و به معلم خیره شده بود، بدون آن که حتی کلمه‌ای از گفته‌هایش را شنیده باشد.

زنان به‌طور طبیعی در طول عمر خود با سه وظیفه‌ی جسمانی روبه‌رو هستند که در مردان وجود ندارد. این سه خصوصیت زنانه عبارت‌اند از: عادت ماهانه، بارداری و یائسگی.

حاصل این تغییرات بقای نسل و ایجاد قدرت تولید مثل در زنان است. هر یک از این مراحل نیز دوره‌هایی از اضطراب و تنش را به همراه دارد. در آغاز مرحله‌ی اول، دختران جوان، هم‌چنان که با بحران‌های روحی دوران نوجوانی

دست و پنجه نرم می‌کنند، خود را گرفتار عادتی می‌بینند که آن‌ها را برای بارداری و زایمان آماده می‌کند. در چنین شرایطی، آنان نه تنها از این حیث مفتخر نیستند، بلکه اغلب احساس حقارت و شرم می‌کنند. برخی از دختران راز تازه‌ی خود را ماه‌های متوالی از دیگران مخفی نگه می‌دارند. از سوی دیگر، بیش از نیمی از زنان به‌نوعی با تغییرات جسمی یا روانی مربوط به این دوره روبه‌رو می‌شوند.

بر طبق پژوهش‌های انجام‌شده، ارتباط نزدیکی میان قاعدگی زنان و اقدام به رفتارهای خلاف قانون، مرگ به دنبال حوادث، خودکشی و بستری شدن در بیمارستان‌های روانی در آنان وجود دارد.

در مرحله‌ی بعدی که بارداری است، بروز تغییرات متعدد و تحمیل شدن مسئولیت سنگین مادری در بارداری‌های ناخواسته، فشارروانی سنگینی را بر زنان وارد می‌کند. بارداری وزن را زیاد می‌کند و قدرت تحرک و فعالیت اجتماعی زن را کاهش می‌دهد. این تغییرات تا

چندین ماه پس از بارداری و در طول دوران شیردهی نیز ادامه می‌یابد. زن ساعات زیادی از شوهر و کار روزانه‌اش جدا می‌شود و اوقات خود را با موجودی ناتوان و بی‌زبان به سر می‌برد. در این میان، مادران نوجوان پس از زایمان با استرس بیش‌تری مواجه می‌شوند.

با ورود به مرحله‌ی آخر که یائسگی است، زنان از تنش و اضطراب پیش از قاعدگی و مشکلات روانی ناشی از بارداری نجات می‌یابند. اما برای بسیاری از آنان، اندیشیدن به این موضوع که دیگر نمی‌توانند صاحب فرزند شوند یا کنار آمدن با پیری و تغییرات جسمانی پس از یائسگی آسان نیست.

از سوی دیگر، زنان در همان دنیای مردان زندگی می‌کنند. شغل خود را از دست می‌دهند، درگیری اجتماعی پیدا می‌کنند، در صف طویل اتومبیل‌ها در بزرگراه‌ها گرفتار می‌شوند، از پرداخت قسط وام‌های خود عاجز می‌مانند و در قبال اعضای خانواده مسئول قلمداد می‌شوند.

بلوغ، قاعدگی، بارداری، آغاز مسئولیت مادری و

یائسگی هر کدام سرآغاز مرحله‌ای تازه در زندگی زنان هستند. دختری که امروز به دنبال قاعدگی و مشکلات جسمانی و روانی مرتبط با آن، استرس ناخواسته‌ای را تجربه می‌کند، به‌زودی آن را هم‌چون فرایندی طبیعی در زندگی خود می‌پذیرد و خود را برای قبول مسئولیت سنگین مادری آماده می‌سازد. این تغییرات اگرچه عامل فشار روانی و تحمیل‌کننده‌ی استرس بر زنان هستند، شکوفایی و رشد توانایی‌های ذاتی آنان را موجب می‌شوند. بنابراین، انتخاب واکنش مناسب در شرایط استرس‌زا و استفاده از آن در جهت تکامل معنوی و اخلاقی بهترین راه مهار استرس در زنان است.

نقش استروژن

استروژن مستعدکننده افسردگی

در این‌که تفاوت واضحی بین احتمال ابتلای زنان و مردان به بیماری‌های عصبی و روانی وجود دارد، شکی نیست. مثلاً در مورد افسردگی، همه می‌دانند که زن‌ها بیش‌تر از مردها افسرده می‌شوند. البته بسیاری هم می‌دانند که

میزان هورمون‌های جنسی در اثر استرس تغییر می‌کند. ولی آن‌چه که همه نمی‌دانند این است که به تازگی دانشمندان هلندی کشف کرده‌اند، گیرنده‌های سلولی هورمون‌های جنسی در اثر استرس افزایش می‌یابد. بر اساس نتایج این تحقیق در اثر استرس، گیرنده‌های استروژنی در بدن زن‌ها و گیرنده‌های تستوسترون در بدن مردها زیاد می‌شوند. بر اساس نتایج تحقیقات دانشمندان هلندی، استروژن به‌طور مستقیم باعث تولید پروتئین‌هایی در بدن می‌شود که پروتئین‌های استرس نامیده می‌شوند. بنابراین محورهای استرس مغز زنان حساس‌تر از مردان است. به‌همین دلیل در استرس‌های برابر محیطی، زنان بیش‌تر از مردان مستعد ابتلا به افسردگی هستند.

استروژن محافظ زنان

استروژن همیشه به این بدی نیست. بر اساس نتایج تحقیقات دانشمندان دانشگاه سلطنتی لندن، استروژن بر سلول‌های عصبی اثر محافظتی دارد و به همین خاطر است که زنان کمتر از مردان دچار بیماری پارکینسون می‌شوند.

در این تحقیق دانشمندان انگلیسی تخمدان‌های موش‌های ماده را از بدن موش خارج کردند. آن‌ها دریافتند که احتمال ابتلا به پارکینسون در موش‌های بدون تخمدان با موش‌های نر برابر است. نکته جالب این‌جاست که وقتی این موش‌ها تحت درمان با استروژن تزریقی قرار گرفتند، دوباره مثل سایر موش‌های دارای تخمدان، استعداد کمتری در ابتلا به پارکینسون پیدا کردند. البته این دانشمندان به موش‌های نر هم رحم نکردند و وقتی بیضه‌های آن‌ها را خارج کردند دریافتند که این موش‌ها هم کمتر به بیماری پارکینسون مبتلا می‌شوند. ولی وقتی به موش‌های نر استروژن تزریق کردند، نتایج کاملاً برعکس شد. چرا که استروژن در بدن موش‌های نر به‌جای این که مثل بدن موش‌های ماده باعث محافظت سلول‌های عصبی در برابر ابتلا به پارکینسون شود، باعث ابتلای بیش‌تر آن‌ها به پارکینسون شد. به این ترتیب نتیجه گرفته شد که استروژن در بدن دو جنس مختلف، دو اثر کاملاً متفاوت دارد. دکتر گیلینز یکی از محققان انگلیسی در این‌باره

می‌گوید: «من فکر می‌کنم ما باید بپذیریم که داروها باید شخصی شوند. داروی یک نفر نمی‌تواند برای بیماری مشابه فرد دیگری قابل استفاده باشد. بیش‌تر داروهای امروزی با آزمایش روی مردها اجازه تجویز پیدا کرده‌اند که شاید همان نوع و میزان دارو روی زن‌ها بهترین اثر ممکن را نداشته باشد.

استرس در زنان و ازدواج

در حالی که زنان در سنین ۲۰ تا ۳۰سالگی بیش‌ترین میزان استرس را دارند، ازدواج و فرزنددارشدن باعث کاهش اساسی استرس‌های زنان می‌شود.

یافته‌های آماری حاصل از بررسی ۴۰هزار زن استرالیایی که از سال ۱۹۹۶ تاکنون از سوی محققان و متخصصان ادارات بهداشت دولت استرالیا با هدف این تحقیق مورد بررسی قرار گرفته‌اند، نشان می‌دهد که سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی اوج استرس‌های زنان می‌باشد و هر گونه تصمیم مهمی که زنان در این دوران می‌گیرند به میزان استرس‌های آن‌ها می‌افزاید.

محققان مذکور گزارش می‌دهند که ازدواج و بچه‌دار شدن موجب کاهش استرس‌های زنان در ۲۰ تا ۳۰ سالگی می‌شود و در بهبود وضعیت سلامت روانی و فیزیکی آن‌ها نیز مؤثر است.

شایان ذکر است؛ یکی از مهم‌ترین علت‌های استرس و نگرانی زنان استرالیایی افزایش وزن سالانه آن‌ها گزارش شده است. مطابق یافته‌های این تحقیق، زنان جوان استرالیایی سالانه به‌طور متوسط ۶۴۹ گرم وزن اضافه می‌کنند، این در حالی است که زنان میان‌سال به‌طور متوسط ۴۹۴ گرم و زنان سال‌خورده سالانه ۱۶۲ گرم به‌طور متوسط وزن اضافه می‌کنند که این امر نشان می‌دهد که نگرانی از اضافه وزن در طول زندگی همراه اکثریت زنان استرالیایی باقی می‌ماند.

بیش‌تر بدانید

استرس طولانی مدت زنان باردار باعث پرخاشگری کودکان می‌شود.

وزن جنین به ازای هر بار استرس شدید زنان باردار ۵۵ گرم کاهش می‌یابد.

استرس باعث نیاز نوزاد به مراقبت‌های ویژه می‌شود. قرار گرفتن زنان باردار در استرس‌طولانی مدت و دائمی و مکرر باعث تاثیر نـامطلوب در مغـز شده و موجب افسردگی و پرخاشگری کودکان متولد شده در آینده می‌شود.

استرس و اضطراب موجب افزایش تعداد ضربان قلب، افـزایش فشـار خون و افزایش تعداد تنفس می‌شود و وجود این مشکلات برای زنـان بـاردار باعث ایجاد عوارض بر جنین آن‌ها خواهد شد.

ابتلای زنان باردار به بیماری‌های قلبی و ریوی و نیز ترس از زایمـان سخت و تغییر انـدام، مـی‌توانـد طـی دوران بـارداری اسـترس ایجـاد کنـد. همچنین ترس زنان شاغل از تغییر الگوی زندگی پس از زایمـان و خشـونت علیه زنان طی دوران بارداری می‌تواند موجب ایجاد استرس در آن‌ها شود.

ایجـاد عوارضـی نظیـر افـزایش فشـارخون در زنـان بـاردار باعـث کاهش خون رسانی به جفت و جنین و کاهش طول مدت بارداری شـده کـه به دنبال آن وزن هنگام تولد را کاهش می‌دهد. وجـود اسـترس بـرای زنـان باردار مانع تغذیه صحیح در آن‌ها می‌شود که این امر ضمن کاهش وزن نوزاد در هنگام تولد، میزان مرگ و میر در دوران جنینی را افزایش می‌دهد.

زنانی که طی دوران بارداری از حمایت روحی و روانی همسران خـود برخـودار بـوده‌انـد بـا کـاهش اسـترس بـه میـزان کمتـری از داروهـای ضد درد استفاده و راحت‌تر درد را تحمل کرده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد هر استرس شدید برای زنان باردار باعث کاهش ۵۵ گرمـی وزن جنـین شـده و منجربه کاهش ۳ روز از مدت زمان دوره بارداری و زایمان زودرس می‌شود.

زنان، مردان و مسئله تقسیم کار در منزل

پس از تولد فرزندان، استرس در حدود ۹۰٪ زوج‌ها افـزایش پیدا می‌کند و مهم‌ترین عامل ایجادکننده استـرس مسـئله تقسیم کار در منزل است. متأسفانه حتی بیش‌تر طرفـداران تساوی بین زن و مرد هم در این مورد به دامن چارچوب‌هـا و نقش‌های سنتی درمی‌غلتند. این به آن معناست که شـما به عنوان زن ناچار هستید نسبت به همسرتان کار بیش‌تری در خانه و در قبال فرزندان انجـام دهیـد. تحقیقـات نشـان می‌دهد که هرچه برابری بیش‌تـری در تقسـیم وظـایف در خانه وجود داشته باشد، همسران احساس رضایت بیش‌تری از ازدواج و زندگی مشترکشان خواهند داشت. بنابراین حـل این مسائل اهمیت ویژه‌ای در سلامت و موفقیت روابط شما در زندگی مشترک دارد. حال چگونه می‌خواهید وظـایف را در خانه تقسیم کنید؟

اگر هدفتان این است که کارهای منـزل را عادلانـه‌تـر تقسیم کنید:

۱. از دید شوهرتان به قضیه نگاه کنید.

پژوهشگران دریافته‌اند که زنان همواره تمایل دارند که میزان کاری که خودشان و همسرشان در منزل انجام می‌دهند، اندازه‌گیری کنند. شگفت‌آور نیست که با چنین مقیاسی مردان به‌طرز رقت انگیزی بازنده هستند. در عوض مردان خودشان را طور دیگری ارزیابی می‌کنند، آن‌ها میزان کار خودشان را در منزل با کاری که پدرانشان و گاه همکاران مردشان در منزلشان انجام می‌دهند، مقایسه می‌کنند. با استفاده از چنین مقیاسی است که بیش‌تر شوهران نسبت به‌سهمی که در کار منزل به‌عهده گرفته‌اند رضایت نسبی دارند.

۲. *درخواست کمک نکنید.*

تقاضای کمک کردن از همسرتان فقط باعث تقویت این دیدگاه می‌شود که او لازم نیست مسئولیت زیادی در قبال مراقبت و رسیدگی به بچه‌ها داشته باشد. البته که این حرف به این معنا نیست که او نباید سهم خودش را در خانه انجام دهد، اما تقاضای کمک کردن باعث می‌شود که به‌نظر بیاید هر چه او به‌عنوان کمک به شما انجام می‌دهد،

لطفی است که در حق شما کرده و نه وظیفه‌ی او. با چنین دیدی شما به او بدهکار می‌شوید.

۳. استانداردهایتان را متعادل کنید.

واقعیت این است که مردان و زنان استانداردهای بسیار متفاوتی دارند. متعادل کردن استانداردها در سطح همسرتان به این معنی نیست که بچه‌ها همیشه با یک لباس یا با لباس کثیف به مدرسه بروند. برای بسیاری از کارها مثل عوض کردن پوشک، بازی، آموزش و سرگرم کردن بچه‌ها روش‌های زیادی وجود دارد و روش شما تنها روش درست نیست. واقعیت این است که اگر شما استانداردهایتان را متعادل کنید و با استانداردهای همسرتان وفق دهید؛ همسرتان مشارکت بیش‌تری در امور منزل و بچه‌ها خواهد داشت. بهتر است برای تشویق بیش‌تر همسرتان به همکاری، کمال‌طلبی را کنار بگذارید و کمی از وسواس‌ها و ایرادگیری‌هایتان بکاهید. البته تغییر استاندارد کار مشکلی است، زیرا برای بسیاری از زنان توجه به امور منزل نه تنها بخشی از پرورش و تربیت فرزندان

تلقی می‌شود، بلکه معتقدند نحوه خانه‌داری آن ها معرف آن‌ها است.

۴. گاهی چشمتان را ببندید.

روزگار «شیفت دوم» برای زنان سرآمده؛ روزگاری که زنان یک شیفت در بیرون از خانه و یک شیفت در منزل و به امور منزل می‌پرداختند. بگذارید همسرتان هم بداند که شما حد و مرزهایی برای خود تعیین کرده‌اید. ممکن است شما زودتر از او متوجه شوید که دانه‌های برنج روی موکت ریخته، اما یکی از چالش‌های شما این است که چشم‌هایتان را به روی کمی ریخت و پاش ببندید، اگر شما بلافاصله اقدام به تمیز و مرتب کردن هر چیزی که به نظرتان نامرتب است بکنید، او هرگز یاد نخواهد گرفت که سهم خودش از کار منزل را به عهده بگیرد.

۵. کمی تملق گو باشید.

مردان عموماً مایل نیستند دست به کاری بزنند که در آن احساس بی‌کفایتی می‌کنند. در عین حال آن‌ها از تعریف و تمجید خوششان می‌آید. بنابراین یکی از بهترین

روش‌ها برای این که همسرتان را وادار به کاری کنید کـه از آن خوشش نمی‌آید این است کـه او ارا تحسـین و تمجیـد کنیـد؛ حتـی اگـر فکـر مـی‌کنیـد خودتـان بهتـر از او می‌توانسته‌اید آن کار را انجام بدهید. تملق، دلگرم کننـده و نق زدن و عیب‌جویی، آزاردهنده است. به همسرتان بگویید که قبلا فلان کار را خیلی خوب انجام داده و از او بخواهیـد که باز هم آن را انجام دهـد. تمجیـدهای غیرمسـتقیم هـم مؤثر هستند. بد نیست گـاهی بگذاریـد او هـم بشـنود کـه وقتی شما با یک دوست یا اقوام صحبت می‌کنید، در مـورد این‌که اخیراً همسرتان فـلان کـار را بـه‌خـوبی انجـام داده، چیزهایی می‌گویید. آیا این کار به نظرتان یک جور زرنگـی به نظر می‌رسد؟ شاید، اما بدانید که روشی است که کـارگر می‌افتد. مطمـئن باشـید کـه همسـرتان هـر چـه بـیش‌تـر احساس کند که متوجه تلاش و زحمـات او هسـتید و او را تحسین می‌کنید، بیش‌تر کمک خواهد کرد.

۶. همه کاره نباشید.

بسیاری از زنان مایلند که مسئولیت انجام کلیـه امـور

مربوط به منزل و بچه‌ها را بپذیرند، زیرا فکر می‌کنند که *این تنها محدوده‌ای است که هنوز بر آن تسلط دارند.* اما بعضی زنان آن قدر تمایل دارند که کنترل امور منزل در دست خودشان باشد که جای کافی برای مشارکت همسرشان باقی نمی‌گذارند. برای بعضی دیگر از زنان مسئله، داشتن تسلط یا کنترل امور نیست، بلکه آن‌ها تنها می‌پندارند که مردان یا علاقه‌ای به کار درمنزل ندارند یا کفایت لازم برای انجام امور منزل را ندارند و پیغامی که مردان از برخورد این زنان دریافت می‌کنند این است که بهتر و راحت‌تر است که خودشان را کنار بکشند. وقتی زنان مادر می‌شوند، سال‌ها است که آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم در این زمینه دیده‌اند و منابع فراوانی برای یادگیری «مادری کردن» در اختیار دارند. اما مدل‌های خوب برای «پدری کردن» کمیاب هستند. حتی اگر می‌دانید که چه‌طور گریه نوزادتان را آرام کنید، قبل از این که برای آرام کردن نوزاد از جا بپرید، بگذارید همسرتان با گریه نوزاد روبه‌رو شود. مردان و زنان برخوردهای متفاوتی

با یک مسئله واحد دارند، پدران نیاز دارند تا اعتماد به نفس خود را در زمینه‌های فوق با تمرین تقویت کنند. بگذارید همسرتان روش بچه‌داری خودش را پیدا کند و داشته باشد، به این ترتیب خانواده شما روش‌های متعددی در موارد مختلف برای مراقبت از فرزند در اختیار خواهد داشت.

۷. کارها را تقسیم کنید.

هر کاری را به کسی که بیش‌تر شایسته انجام آن است واگذار کنید؛ مگر این‌که این واگذاری مسئولیت کاملاً ناعادلانه باشد. از این رو لیستی از کلیه کارهایی که باید انجام شود تهیه کنید. اگر کاری را شما خوب انجام می‌دهید یا دوست دارید خودتان انجام دهید، آن کار را شما بکنید. به این ترتیب همسرتان هم سهم خودش از کار خانه را انجام می‌دهد. اگر دستشویی یا حمام کثیف شما را بیش‌تر از همسرتان ناراحت می‌کند، خودتان آن را تمیز کنید. اگر همسرتان از خرده نان ریخته شده روی قالی بدش می‌آید، خودش قالی را جارو کند. وقتی یکی از شما

بگوید: «عزیزم، هیچی منو نارحت نمی‌کنه» و منظورش این است که خانه هر وضعی داشته باشد برایش مهم نیست و دست به کاری نخواهد زد، در صورتی که دیگری همه‌ی مسئولیت را بپذیرد و کارها را انجام دهد، مشکل ایجاد خواهد شد. چنین وضعیتی نیاز به گفت و گویی ملاحظه کارانه دارد. کاری که می‌توانید بکنید این است که کارهایی که برای هردویتان ناخوشایند است با هم یا به نوبت انجام دهید یا اگر وضع مالیتان خوب است خدمتکاری بیاورید که برایتان انجام دهد. بد نیست گاهی هم محض سرگرمی و تفریح وظایفتان را در خانه با هم عوض کنید، حتی اگر این موضوع برایتان اهمیت ندارد حداقل به‌خاطر این که هر کدامتان ارزش کار دیگری را درک کنید، گاه‌به‌گاه جایتان را با هم عوض کنید. علاوه بر این‌ها شما هم سعی کنید کلیشه‌های جنسیتی را بشکنید. اگر قرار است همسرتان آشپزی کند و وعده‌ای غذا آماده کند، شما هم باید آمادگی داشته باشید که گرفتگی لوله دستشویی را باز کنید یا روغن ماشین را تعویض کنید.

۸. مفهوم «کار» را دوباره تعریف کنید.

هنگامی که زوج‌ها می‌خواهند کارها را بین خودشان تقسیم کنند، اغلب این مشکل پیش می‌آید که چه کارهایی دقیقاً یک «کار» است. برای مثال در بسیاری از خانواده‌ها به غلط فکر می‌کنند بچه‌داری به اندازه کارهای دیگر «کار» نیست. هنوز هم بچه‌داری به همان اندازه وقت و انرژی می‌برد که خرید یا گردگیری وقت می‌برد و انرژی‌بر است. حتی اگر موقعی‌که شما مشغول شام درست‌کردن هستید، همسرتان با بچه‌ها مشغول بازی و سر و کله زدن است، وضعیت آن‌چنان‌که به نظر می‌رسد نابرابر نیست. درست است که به او ممکن است بیش‌تر خوش بگذرد، اما به هر حال کسی باید این کار را انجام دهد و بچه‌ها را سرگرم کند. علاوه بر این اگر امروز او با بچه‌ها بازی می‌کند، فردا می‌توانید شما با بچه‌ها باشید و او شام را آماده کند.

بیش‌تر بدانید

استرس شغلی زنان معلم از دیگر زنان شاغل بیش‌تر است

نتایج یک بررسی نشان داد زنان معلم در مقایسه با سایر زنان شاغل استرس شغلی بیش‌تری دارند.

بر اساس نتایج این پژوهش ۲۸/۳٪ از زنان مورد مطالعه از شغل خود ناراضی و ۵۱/۶٪ نیز استرس شغلی داشتند.

همچنین عدم رضایت شغلی در زنان دارای تحصیلات کمتر و کارگران، بیش‌تر و استرس شغلی نیز در زنان دارای تحصیلات بالاتر، شایع‌تر بود.

نتایج این تحقیق نشان داد زنان معلم در مقایسه با سایرین بیش‌ترین میزان استرس را داشتند (۶۲/۷٪). همچنین عدم وقت استراحت کافی (۹۰/۹٪)، نارضایتی از ساعات کار (۹۶/۹٪) و وجود فشارهای‌روانی محیط کار (۸۹/۲٪)، مهم‌ترین عوامل استرس‌زا در محیط شغلی زنان مورد مطالعه بودند.

نتایج این تحقیق توجه بیش‌تر به رضایتمندی شغلی زنان و کاهش متوسط زمان کار به‌خصوص در افرادی که بیش از دیگران در معرض عوامل استرس‌زا محیط شغلی خود هستند را مورد تاکید قرار می‌دهد. این نکته علاوه بر افزایش سطح سلامتی زنان جامعه و خانواده‌های آنان، در افزایش بازده کاری و پیش‌گیری از حوادث شغلی نیز مؤثر است.

۶

شیوه‌های مقابله با استرس

استرس نتیجه زندگی است. در دنیای امروز بسیاری از مردم نمی‌توانند با عوامل استرس‌زای مهم زندگیشان مبارزه کنند یا از آن بگریزند، چرا که منشا استرس خود را نمی‌دانند و نیاموخته‌اند که چه‌طور با آن مقابله کرده و کنترلش کنند. با آموختن راه‌های مقابله با استرس‌های روزمره اکثر افراد می‌توانند زندگی سالمی را- حتی با وجود استرس‌ها- داشته باشند. استراتژی‌های مقابله، واکنش‌های رفتاری و فرآیندهای فکری هستند که افراد برای کنار آمدن فعالانه با استرس به کار می‌گیرند. سه نوع استراتژی

برای مقابله با استرس شامل استراتژی‌های مسئله محور، هیجان‌محور و نیز روش‌های حمایت اجتماعی هستند که برخی مفید و برخی مضرند.

استراتژی‌های مسئله محور

برنامه‌ریزی، رویارویی و فعالیت‌های حل مسئله، رفتارهایی هستند که آثار منفی عوامل استرس‌زا را مستقیما کاهش داده یا حذف می‌کنند. به‌عنوان مثال، اولویت‌بندی کردن امور، برنامه‌ریزی برای مدیریت بهتر پول و زمان، برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی یا دوباره آموختن یک شغل یا حرفه، استراتژی‌هایی هستند که باعث می‌شوند فرد کنترل بهتری روی موقعیت‌های پراسترس پیدا کند. شناختن عوامل استرس‌زا در زندگی و این حس که من روی آن‌ها تسلط دارم باعث می‌شود کمتر دچار پریشانی شده و به همین دلیل سلامت ما هم کمتر تحت تأثیر آن قرار بگیرد. نوشتن یادداشت روزانه یکی از راه‌های ساده و بسیار مؤثر از این دسته است. اگر وقایع روزانه، افکار و احساساتتان را به‌صورت مکتوب داشته باشید، کنار آمدن

با استرسورهای روزانه برایتان راحت‌تر خواهد شد. هیچ قانونی برای نوشتن کارآمد وجود ندارد. برخی شعر یا قالب نامه یا... را ترجیح می‌دهند. سعی کنید در نوشته‌تان درباره مشکلات موجود حرف زده و راه‌حل‌هایی را بیان کنید.

استراتژی‌های هیجان‌محور

به‌جای مواجهه مستقیم با عوامل استرس‌زا، برخی این استراتژی‌ها را ترجیح می‌دهند. چنین تغییراتی وقایع را کمتر تهدیدآمیز جلوه می‌دهند. مکانیسم‌های دفاعی مانند انکار از این جمله‌اند. برخی افراد پراسترس به واکنش‌های دیگری مانند خوردن بیش از حد یا مصرف تنقلات بی‌ارزش روی می‌آورند. برخی دیگر به سوءمصرف الکل پناه می‌برند. چنین سبک‌های زندگی ناسالمی، ممکن است حتی به تولید استرس بیش‌تر منجر شود. استراتژی‌های هیجان‌محور می‌توانند آثار نامطلوبی برای فرد و نیز اطرافیان او داشته باشد. چنین افرادی نیاز دارند که دریابند استرس جزیی از زندگی آن‌هاست. تلاش برای فرار از عوامل تنش‌زا یا انکار آن‌ها معمولاً نمی‌تواند اثر درازمدت

استرس را بر سلامت انسان کاهش دهد. البته همه استراتژی‌های هیجان‌محور را نمی‌توان مردود انگاشت. برخی کمک‌کننده‌اند، به‌خصوص اگر در آرامش فکری فرد مؤثر بوده یا او را به تفکر مثبت تشویق کند. بذله‌گویی می‌تواند به‌عنوان خنثی‌کننده استرس عمل کند، چرا که از بار وقایع ناگوار کم می‌کند. به‌عنوان مثال کسانی که در توفان، خانه‌شان کاملاً تخریب شده و بر سر در آن تابلویی با عبارت «به فروش می‌رسد» نصب می‌کنند، از این روش برای رهایی از این محنت و پریشانی خود بهره می‌برند. ارزیابی و نگرش سازنده از موقعیت پرتنش، یک استراتژی هیجان‌محور محسوب می‌شود که مفید هم هست.

بسیاری ورزشکاران موفق، هر رقابت ورزشی را فرصتی برای به چالش کشیدن خود و کسب برتری‌های بیش‌تر ارزیابی می‌کنند. با برخورد با یک رقابت به‌عنوان یک چالش و نه تهدید، ورزشکاران با احتمال کمتری آثار تخریبی هیجانی و جسمی استرس را بر عملکرد خود تجربه می‌کنند.

استراتژی‌های حمایت اجتماعی

این استراتژی‌ها شامل جستجوی توصیه‌ها، کمک و یا مشاوره دوستان و یا خویشاوندان است. شرکت در گروه‌های حمایتی یا مراسم معنوی و مذهبی از این جمله‌اند.

نمونه‌های تأثیر چنین اقداماتی را نه تنها در سطح یک فرد بلکه در سطح کل جامعه هم می‌بینیم. وقتی واقعه ناگواری مانند زلزله در یک جامعه رخ می‌دهد، کمک سازمان‌های داوطلبانه مانند هلال‌احمر از همین نوع است. این کمک‌ها فقط شامل امدادرسانی به مجروحان یا تهیه کمپ و چادر برای آن‌ها نیست، بلکه نوعی حمایت روانی و اجتماعی است که باعث می‌شود اثرات ناگوار زخمی که بر روح و جسم قربانیان وارد شده، کم‌کم التیام یابد. تنها دانستن همین مطلب که افراد دیگری، ولو افراد غریبه و بیگانه، تمایل دارند به آن‌ها کمک کنند، باعث آرامش و احساس قوت قلب برای اکثر افراد محنت زده می‌شود.

مقدار مناسب استرس برای هر فرد چه‌قدر است؟

همان‌طور که گفته شد استرس مثبت بر تازگی و ابتهاج

زندگی می‌افزاید. همه ما با تحمل میزان معینی از استرس، زندگی می‌کنیم. سررسیدن مهلت، رقابت‌ها، برخوردها و حتی ناکامی‌ها و نگرانی‌ها به زندگی‌ها عمق و غنا می‌بخشند.

هدف ما حذف استرس نیست، بلکه فراگیری چگونگی اداره آن و چگونگی استفاده از آن به‌منظور کمک به‌خود است. استرس کمتر از حد، عامل خمودگی است و در ما احساس خستگی و رخوت بر جای می‌گذارد. از سوی دیگر، استرس مفرط تنش ایجاد می‌کند. آن‌چه ما بدان نیاز داریم یافتن سطح بهینه و مطلوبی از استرس است که ما را برمی‌انگیرد، ولی ما را در خود غرق نمی‌کند.

سطح واحدی از استرس که برای همه انسان‌ها بهینه باشد، وجود ندارد. هریک از ما مخلوقاتی منحصر به فرد با نیازهای ویژه هستیم. بنابراین، آن‌چه برای یک شخص ناراحت کننده است، چه بسا برای دیگری شادی‌آفرین باشد. حتی وقتی ما روی ناراحت کننده بودن رویدادی خاص توافق داریم، احتمالاً در واکنش‌های فیزیولوژیکی و

روان‌شناختی به آن حادثه با هم تفاوت داریم.

شخصی که شیفته مذاکره و حل اختلاف و تحرک شغلی است، اگر شغلی یکنواخت و بدون تحرک داشته باشد در فشار و استرس قرار می‌گیرد، در حالی‌که شخصی که به‌شرایط ثابت علاقمند است، وقتی در شغلی قرار گیرد که وظایفش از تنوع بالایی برخوردار است، به احتمال زیاد خود را در تنگنای استرس احساس می‌کند. قبل از قرار گرفتن در معرض تغییرات آزارنده، این موضوع که استرس‌های شخصی ما چه هستند و میزان تحمل ما در برابر آن چه‌قدر است، به‌شیوه زندگی و سن ما بستگی دارد.

اکثر بیماری‌ها با استرس مداوم مرتبط می‌باشند. اگر شما علایم استرس را تجربه می‌کنید و اگر استرس در سطحی فراتر از سطح تحمل شما قرار دارد، باید از استرس زندگی خود بکاهید و یا توانایی مقابله و اداره استرس خود را بهبود بخشید.

عوامل استرس‌زا را در خود شناسایی کنید

چه چیزهایی سبب استرس در شما می‌شوند؟ اولین

چیزهایی که معمولاً به‌نظر ما می‌رسند وقایعی هستند که ما را عصبانی یا دگرگون می‌سازند. اما راجع به مسائلی که شما را متأثر می‌کنند، می‌ترسانند، هیجان‌زده یا خوشحال می‌کنند، چه می‌گویید؟ شما حتی ممکن است با افکار، احساسات و انتظاراتتان موجب پیدایش استرس در خود شوید. هر رویداد یا فکری که سبب ایجاد احساسات قوی منفی یا مثبت گردد، می‌تواند باعث پیدایش استرس شودکه حتی گاهی ناشی از جمع شدن وقایع کوچک است.

چگونه استرس را اداره کنیم؟

۲۶درس برای مقابله با استرس

شناسایی استرس مداوم و آگاه شدن از اثرات آن بر زندگی ما، برای کاهش اثرات زیان‌آور آن کافی نیست. همان‌طور که منابع زیادی برای استرس وجود دارد، امکانات بسیاری هم برای اداره آن وجود دارد. ولی آن‌چه بدان نیازمندیم تلاش برای تغییر است: تغییر منبع استرس و یا تغییر واکنش نسبت به آن منبع. برای این منظور چه کار می‌توانید انجام دهید؟

(۱)

از منابع استرس، واکنش‌های هیجانی و بدنی خود آگاه شوید.

- به ناراحتی و تشویش خود توجه کنید و آن‌ها را نادیده نگیرید.
- تعیین کنید چه رویدادهایی شما را ناراحت و مشوش می‌سازد. به‌خودتان درباره معنای این رویدادها چه می‌گویید؟
- چگونگی پاسخ بدنتان را نسبت به استرس مشخص کنید. آیا مضطرب می‌شوید یا دلخور؟ اگر چنین است به چه شیوه‌ای دچار این احساسات می‌شوید؟

(۲)

مشخص کنید چه تغییری می‌توانید ایجاد کنید.

- آیا منابع استرس را از طریق اجتناب یا حذف کامل آن‌ها می‌توانید تغییر دهید؟
- آیا شدت آن‌ها را می‌توانید تغییر دهید (یعنی طی یک

دوره زمانی به تدریج آن‌ها را کنترل و اداره کنید نه طی یک روز یا یک هفته)؟

- آیا می‌توانید رویارویی خود را با استرس کوتاه سازید (استراحتی به خود بدهید و یا محوطه ساختمان را ترک کنید)؟

- آیا می‌توانید وقت و انرژی لازم را برای ایجاد تغییر تخصیص دهید؟ (تعیین هدف، فنون مدیریت زمان و راهبردهای به تعویق انداختن ارضا در این گونه موارد می‌تواند مفید باشد.)

(۳)

شدت واکنش‌های عاطفی و هیجانی خود را به استرس کاهش دهید.

واکنش شما نسبت به استرس به واسطه درک شما ار خطر (فیزیکی و یا عاطفی) به یک باره اتفاق می‌افتد. آیا به منابع استرس به شیوه اغراق‌آمیز می‌نگرید و یا موقعیت را دشوار تلقی می‌کنید و از آن فاجعه می‌سازید؟

آیا انتظار دارید همه به شما خوش آمد بگویند و همه

از شما راضی باشند؟

آیا واکنش مفرط نشان می‌دهید و همه‌ی چیزها را بحرانی و اضطراری تلقی می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید که باید همواره بر هر موقعیتی تسلط داشته باشید؟

دیدگاه خود را نسبت به استرس تعدیل و اصلاح کنید. سعی کنید استرس را به‌عنوان چیزی در نظر بگیرید که می‌توانید بر آن فائق آیید نه چیزی که بر شما چیره می‌شود.

سعی کنید هیجانات شدید و مفرط خود را تعدیل کنید. موقعیت را در یک چشم‌انداز وسیع‌تر قرار دهید. جنبه‌های منفی را شرح و بسط ندهید و به‌خود نگویید "چه می شد اگر...".

(۴)

بیاموزید واکنش‌های بدنی خود را به استرس تعدیل کنید.

نفس کشیدن آهسته و عمیق، ریتم فعالیت قلب و تنفس، شما را به وضع طبیعی بر می‌گرداند.

فنون آرام‌بخشی، تنش عضلانی را کاهش می‌دهد.

بازخورد زیستی می‌تواند بر اموری چون تنش عضلانی، ریتم قلبی و فشار خون کنترل ارادی ایجاد کند.

دارو (به تجویز پزشک) می‌تواند در کوتاه مدت به تعدیل واکنش‌های بدنی شما کمک کند. ولی داروها به تنهایی پاسخ‌گو نیستند.

تعدیل این واکنش‌ها را به منزله راه‌حلی بلندمدت یاد بگیرید.

(۵)

ذخایر بدنی خود را افزایش دهید.

به‌منظور ایجاد تناسب و سلامت قلبی-عروقی سه تا چهار بار در هفته ورزش کنید (تمرینات موزون، معتدل و یکنواخت مانند قدم زدن، شنا کردن، دوچرخه‌سواری یا آهسته دویدن بهترین انتخاب است).

- غذاهای مقوی به اندازه کافی و متعادل مصرف کنید.
- وزن مطلوب خود را حفظ کنید.
- از مصرف مفرط نیکوتین، کافئین و دیگر محرک‌ها اجتناب ورزید.

- فراغت و تفریح را با کار درآمیزید. به خود استراحت بدهید و هرگاه ممکن بود وقفه‌ای در کار ایجاد کنید.
- به قدر کافی بخوابید. تا آن‌جاکه ممکن است برنامه خواب را رعایت کنید.

(۶)

ذخایر هیجانی- عاطفی خود را حفظ کنید.

- دوستی و روابط حمایتی دوسویه‌ای برقرار کنید.
- اهداف واقع‌بینانه و معنی‌دار را دنبال کنید، نه اهدافی که دیگران برای شما در نظر گرفته‌اند و برای شما فایده‌ای دربرندارند.
- انتظار ناکامی، شکست و یأس را در زندگی داشته باشید.
- همیشه با خود مهربان و رئوف باشید. دوست خود باشید.

(۷)

احساسات خود را با افراد نزدیک و صمیمی یا

روان‌شناسان و روان‌پزشکان درمیان بگذارید.

گاه تحمل هیجانات ناخوشایند برای فرد مشکل است. در میان گذاشتن احساسات با افراد نزدیک و صمیمی یا روان‌شناسان و روان‌پزشکان، علاوه بر تخلیه‌ی این هیجانات، به برداشت‌ها و دیدگاه‌های فرد شکل می‌دهد. به خصوص در فقدان نزدیکان، استفاده از این شیوه می‌تواند در مواجهه با این رویداد بسیار مؤثر باشد.

(۸)

به طور منظم و مداوم ورزش کنید.

اغلب افرادی که در معرض تنش‌های زیاد هستند، از خستگی مزمن و دردهای پراکنده در بدن شکایت دارند. ورزش منظم و مداوم، با کاهش تنش‌های عضلانی، احساس آرامش ایجاد می‌کند.

با کمک تکنیک‌های آرامش‌یابی که یادگیری آن‌ها بسیار ساده است، می‌توان از اضطراب و تنش کاست. مطابق با توانایی‌های خود مسئولیت بپذیرید. این‌کار از استرس‌های بعدی شما به میزان زیادی می‌کاهد.

(۹)

باید قبول کنیم که تسلط بر تمام امور و رویدادهای زندگی از توان ما خارج است.

انسان محدودیت‌های محیطی و معنوی خاصی دارد. پذیرفتن بسیاری از واقعیت‌های زندگی عوامل استرس‌زای متعددی را حذف خواهد کرد.

استرس جزیی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان است. برخی از استرس‌ها به ما کمک می‌کنند تا به خواسته‌هایمان برسیم و بعضی از آن‌ها در درازمدت بیماری‌های جسمی و روانی متعددی را باعث می‌شوند. اگر راه تسلط یافتن بر استرس‌ها را بدانیم، در کنار سود جستن از آن‌ها، زندگی لذت‌بخشی را تجربه خواهیم کرد.

(۱۰)

از افکار تحریک کننده دوری کنید.

گرچه بسیاری از این افکار اساسی و ضروری هستند، اما وقتی تشدید می‌شوند و یا غلط تفسیر می‌گردند، مخرب و

آسیب‌رسان خواهند بود. برای مثال اطلاعاتی که یک عکس رادیوگرافیکی در بیمار مبتلا به سانحه تصادف به ما می‌دهد بسیار مهم است، ولی تفسیرهای ناصحیح و پیش‌بینی‌های غلطی که می‌تواند در مورد این کار ضروری انجام می‌شود، باعث ایجاد استرس بسیار زیاد و اضطراب شدید در فرد شود. به همین خاطر سعی کنید از تفسیرهای ناآگاهانه دوری گزینید و حقایق را آن گونه که هستند بپذیرید، سپس برای حل مشکل احتمالی راه چاره‌ای بیندیشید. بدون این‌که درگیر احساسات و عواطف شدید و تنش‌زا شوید.

در بسیاری از موارد، احساساتی عمل کردن بدون دخالت فکر و منطق، باعث ایجاد مشکلات بیش‌تر شده و گره کار را کورتر می‌کند، می‌توانید به طور جداگانه تفسیرهای مثبت و منفی را نوشته، براساس هر یک از آن‌ها تصمیماتی اتخاذ کنید تا در صورت لزوم امکان واکنش منطقی و اصولی‌تر برای شما باشد.

(۱۱)

توقف فکر یا فکر نکردن راهیست برای تمرکز حواس و دوری از افکار نامطلوب و تنش‌زا.

وقتی به‌طور مکرر این کار در مورد افکار نامطلوب انجام می‌شود، دوری از این‌گونه تفکرات ساده‌تر خواهد شد. حتی به گونه‌ای خواهد شد که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است و بدین ترتیب فراموش کردن آن به سادگی امکان‌پذیر است. سپس در زمان‌های مناسبی که آرام‌تر و راحت‌تر هستید آن مسئله را مجدداً برای خود مطرح کنید، چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید تمام افکارتان را روی آن متمرکز نمایید. حالا راه‌های مختلف برطرف کردن و حل این استرس را بررسی کنید. سعی کنید فقط به افکاری اجازه بروز دهید که در حل این معضل به شما کمک می‌کنند. در یک لحظه به حل بیش از یک موضوع پراسترس و رنج‌آور فکر نکنید. برای فکر کردن در مورد این موضوع، زمان خاصی در نظر بگیرید و با تمام شدن آن زمان، فایل این استرس را به‌طور موقت در ذهن خود ببندید و فکر کردن

در مورد آن را به زمان دیگری موکول کنید، بدین ترتیب ذهن شما یاد می‌گیرد که در زمان‌های خاص به‌راحتی افکار تنش‌زا را کنار بگذارد. حتی برای بیان اتمام زمان می‌توانید با دست خود (بالا و پایین آوردن آن) نیز علامت شروع یا پایان را انجام دهید. جمله‌ای که در این‌گونه شرایط برای خود به‌عنوان شعار اصلی می‌توان برگزید این است که سعی کنید در یک لحظه در یک جبهه بجنگید و سایر جبهه‌ها را آرام نگه دارید، چرا که جنگیدن در جهات مختلف و در آن واحد بسیار مشکل‌آفرین‌تر و مخاطره‌آمیزتر از یک جبهه است.

برای تمرین کردن جهت قطع افکار مختلف می‌توان روش دیگری را نیز امتحان کرد:

بدین صورت‌که روی یک نوار ضبط صوت با صدای خودتان به فواصل کاهش‌یابنده مثلاً به ترتیب ۱ و ۲ و ۳ دقیقه‌ای، کلمه «بس است» یا «استوپ» را به صورت محکم و با لحن تحکم‌آمیز بگویید و در زمانی که قرار است روی یک موضوع تنش‌آفرین فکر کنید، آن ضبط صوت

حاوی نوار را روشن کنید. با شنیدن اولین «بس است» یا «استوپ»، دیگر به فکر کردن ادامه ندهید. سپس بعد از ۳۰ ثانیه توقف، مجدداً شروع به تفکر کنید و باز هم به‌همین ترتیب با شنیدن صدای استوپ قطع کنید. این روش بسیار ساده می‌تواند شما را برای کاهش افکار متفاوت و تنش‌زا در آن واحد و حل آن‌ها در زمان‌های مناسب دیگر کمک کند. این روش را بارها و بارها تکرار کنید و به مرور سعی کنید به‌جای استفاده از ضبط صوت، صدایی از درون خود و به‌طوری که فقط خودتان بشنوید، را جایگزین آن نمایید. در دفعات بعدی می‌توانید فقط تصویر کلمه استوپ را در ذهن بیاورید! در این زمان دیگر شما قادر خواهید بود به‌طور مناسبی زمان و میزان فکر کردن به مسائل مختلف را در ذهن خود مدیریت کنید و از پراکندگی فکر، همچنین نفوذ افکار مخرب و مغشوش‌کننده ذهن و تنش‌های ناشی از آن جلوگیری کنید.

این‌که در چه زمانی، به چه موضوعی فکر کنیم و در چه مواقعی به کدام افکار توجه نکنیم، خود کلید حل

بسیاری از استرس‌ها، اضطراب‌ها و مشکلات روحی است.

(۱۲)

یاد بگیریم که پاسخ منفی هم بدهیم.

یکی از علل ایجاد استرس، متعهد کردن بیش از حد خود است. بسیاری از ما بلد نیستیم که در مواقع لزوم، کلمه نه را به‌کار بریم. به‌همین خاطر اغلب بیش از حد توانمان نسبت به دیگران متعهد می‌شویم. باید به خودمان یاد دهیم که در مواقعی که ضرورت ندارد، می‌توانیم پاسخ منفی هم بدهیم. همه چیز ارزش آن را ندارد که وقت ما را بگیرد.

(۱۳)

در هر زمان فقط روی یک کار تمرکز کنید.

در یک زمان بیش از یک کار مهم را انجام ندهید، چرا که وقتی سعی می‌کنید بیش از یک کار را در آن واحد به انجام برسانید، معمولاً هر کار زمان بیش‌تری را خواهد برد و نیز در اغلب موارد کیفیت آن کمتر خواهد شد. البته در مواردی خاص می‌توان دو کار را با هم انجام داد، اما حتی

در این‌گونه موارد هم اگر مشاهده کردید که کاهش دقت یا فایده بخشی آن کار کمتر از حد مورد نیاز است و یا استرس بیش از حدی برایتان ایجاد می‌کند، تمرکزتان را بر روی کار اصلی قرار دهید و کار درجه دو را بعداً در شرایط مناسب‌تری دنبال نمایید.

سعی کنید، در جایی آرام، با تمرکز حواس و حداکثر دقت به مسائل مهم فکر کنید؛ شلوغی محیط و ازهم‌گسیختگی فکر باعث خواهد شد که نتوانید از وقتی که برای فکر کردن و تصمیم‌گیری صحیح اختصاص داده‌اید، استفاده کاملی ببرید. در صورت لزوم از سایرین خواهش کنید که شما را کمی تنها بگذارند. می‌توانید در این مدت از کسی کمک بگیرید تا کارهای شما را انجام دهد.

(۱۴)

زمانی را برای تفریح و شادی در نظر بگیرید.

وقتی تمام ثانیه‌هایتان را برای کارهای مختلف اختصاص می‌دهید، ممکن است از خود غافل شوید و ناخودآگاه

زمانی را برای خود در نظر نگیرید. نتیجه این مسئله کاهش اثربخشی و موفقیت واقعی شما خواهد بود.

(۱۵)

منابع و موارد و موقعیت‌های استرس‌زا را از میان بردارید.

برای مثال، اگر جمعیت و شلوغی موجب ناراحتی شما می‌شود، زمانی را برای خرید انتخاب کنید که خلوت باشد. اگر صف سینما یا تئاتر شلوغ است، در صف نایستید.

اگر انجام یک ورزش یا بازی خاص سبب اضطراب شما می‌شود، از انجام آن خودداری کنید. هدف از انجام این تمرینات، بالا بردن روحیه و ایجاد نشاط است. اگر می‌دانید این ورزش‌ها احساس خوبی به شما نمی‌دهد، از انجام آن‌ها بپرهیزید.

(۱۶)

از شر وسایل اضافی و بی‌مصرف خلاص شوید.

اطراف خود را خلوت کنید. می‌توانید این وسایل را حراج کنید یا اصلاً به کسانی بدهید که مورد نیازشان است.

(۱۷)

اگر همیشه دیر به مقصد می‌رسید، کاغذ و قلمی بگیرید و کارهای روزمره خود را یادداشت کنید.

با این کار درمی‌یابید وقت خود را چگونه تنظیم کنید. برای مثال، اگر ۴۰ دقیقه طول می‌کشد تا به‌محل کار خود برسید، آیا به موقع از خانه خارج می‌شوید؟ چنان‌چه منطقی و واقع‌بین باشید، می‌توانید مشکلات خود را حل کنید و از استرس زندگی خود بکاهید، فقط اگر منطقی و واقع‌بین باشید.

اگر وقت کافی برای انجام تمام فعالیت‌های مورد نظر و مهم خود ندارید، پس شاید بیش از حد تلاش می‌کنید. از تمام فعالیت‌های روزمره و مدت زمان آن‌ها، یک فهرست تهیه کنید.

(۱۸)

اگر نمی‌توانید استرس را از میان بردارید، سعی کنید عادت‌های خود را عوض کنید.

از ارتباط و معاشرت با افرادی که سبب استرس و اضطراب شما می‌شوند، بپرهیزید.

برای مثال، اگر با یکی از اقوام خود رابطه خوبی ندارید، اما نمی‌خواهید این امر مسئله‌ساز شود، به هنگام دعوت کردن از وی از دیگر اقوام همسر خود نیز دعوت کنید تا از فشار روحی و اضطراب شما کاسته شود.

(۱۹)

رقابت با دیگران در کار، شغل، مقام و ظاهر، می‌تواند یکی از منابع اجتناب ناپذیر اضطراب باشد.

شاید هم افرادی را بشناسید که کار می‌کنند تا حسادت و خشم دیگران را برانگیزانند. اما در حقیقت باید به آن‌چه دارید، قانع باشید. چون اضطراب حاصل از حسادت و رقابت، به خود فرد تحمیل می‌شود.

(۲۰)

اعتمادبه نفس خود را بالا ببرید.

با ارائه‌ی بازخوردهای مثبت به خویش، عزت نفس

خویشتن را افزایش دهید و خود را بهترین فرد برای انجام کارها در نظر بگیرید.

(۲۱)

خود را تشویق کنید.

با برنامه‌ریزی فعالیت‌های تفریحی در زندگی، خود را تشویق نمایید.

در واقع این امر به شما کمک می‌کند تا انگیزه‌ای برای انجام کارهایتان داشته باشید.

(۲۲)

به خود آرامش دهید.

با استفاده از تنفس عمیق و تمرکز بر افکار مثبت، استرس و نگرانی را از خود دور کرده و به خود آرامش دهید.

خواب کافی همراه با تفکر مثبت، استراحت به صورت تدریجی، ورزش، گوش دادن به موسیقی ملایم، ارتباط با دوستان و دوست داشتن دیگران از عوامل ایجاد آرامش در افراد است.

در قسمت بعد راه‌های افزایش آرامش ذکر شده است.

(۲۳)

در حد امکان بعضی مواقع دست از کار بکشید.

۷ الی ۸ ساعت خواب در شب ضروریست. بین مطالعه استراحت کنید، چون برای مدتی، ذهن شما توان یادگیری دارد و پس از آن، احتیاج به زمانی برای طبقه‌بندی و کامل کردن اطلاعات دارد. یک قانون کلی در این زمینه می‌گوید: ۱۰دقیقه استراحت برای هر یک ساعت مطالعه. به همان اندازه که به ذهنتان استراحت می‌دهید به چشمانتان نیز استراحت دهید.

(۲۴)

از وضعیت جسمی خودتان آگاه باشید.

از نشانه‌های پریشانی در خود از قبیل سردرد، دلواپسی، آشفتگی، درد معده، نداشتن تمرکز، سرماخوردگی، خستگی زیاد و... مطلع باشید. به خاطر داشته باشید این علائم می‌توانند عاملی برای ایجاد اختلالات جدی‌تر، از قبیل زخم معده، فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی باشند.

(۲۵)

به تغذیه خود توجه کنید.

با یک رژیم غذایی متعادل غذا بخورید. از غذاهایی که چربی یا شکر زیاد دارند، اجتناب کنید و خود را به دارو و الکل عادت ندهید. مواد کافئین‌دار با این‌که شما را بیدار نگه می‌دارند، ولی در بسیاری مواقع سبب می‌شوند انسان نتواند روی مسائل تمرکز داشته باشد؛ و نیز به یاد داشته باشید ۲۰ دقیقه پیاده‌روی در روز بهتر از بسیاری از نسخه‌های دارویی در ایجاد آرامش به شما کمک می‌کند.

(۲۶)

شاد زندگی کنید.

آمار نشان داده که افراد بانشاط، عمر طولانی و مشکلات جسمی کمتری دارند و نسبت به دیگران پرکارتر هستند. در زندگی با چیزهایی که به نظر بی‌معنی می‌آیند با شوخ طبعی برخورد کنید. به خاطر داشته باشید شما انسان بسیار ویژه‌ای بوده و لایق بهترین رفتارها با خودتان هستید.

راه‌های به‌دست آوردن آرامش

۲۶ درس برای کسب آرامش

در این‌جا راه‌های دیگری برای ایجاد آرامش را ذکر می‌کنیم. ممکن است برخی از آن‌ها تکراری باشند، اما عمل به آن‌ها بسیار ساده است. گرچه برای به‌ذهن‌سپاری آن‌ها نیاز به تمرین یا خلاصه‌نویسی آن‌ها دارید.

۱- جلوی گریه خود را نگیرید و گه‌گاهی گریه کنید.

۲- دست کم روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و نیز چیزهایی که دارید، فکر کنید. سکوت عصاره‌ی آرامش است، با زور نمی‌توان آن را ایجاد کرد، باید زمانی که فرا رسید آن را بپذیرید. اگر برایتان امکان دارد دست کم روزی یک ساعت، تنها به اتاقی بروید و در را به روی خود ببندید.

۳- افراد آرام، به خود می‌گویند که برای تغییرگذشته کاری نمی‌توان کرد، آنگاه از فکر ادامه زندگی لذت می‌برند.

۴- وقتی احساس می‌کنید که سرتان پر از فکرهای جور و واجور است و جای خالی در آن نیست، با قدم زدن،

آن‌ها را پاک کنید.

۵- دیگران را ببخشید و خوش رفتار باشید. اگر نتوانید کسی را ببخشید، افکار خشمگینتان شما را برای همیشه با این افراد مرتبط خواهد کرد. شاد کردن دیگران، باعث آرامش می‌شود.

۶- آرامش را از کودکان بیاموزید، ببینید که چگونه در همان لحظه‌ای که هستند، زندگی می‌کنند و لذت می‌برند.

۷- از همان که هستید راضی باشید، در این صورت احساس آرامش بیش‌تری می‌کنید.

۸- هرچه اکسیژن بیش‌تری به شما برسد، آرام‌تر خواهید شد، خوب است در محل کار و زندگی خود گیاهی نگه دارید.

۹- مهم نیست که با شما مؤدبانه برخورد کنند یا نه، برخورد مؤدبانه‌ی شما، باعث ایجاد آرامی و احساس خوبی در شما خواهد شد.

۱۰- سرعت حرکت شما با احساستان رابطه‌ای

مستقیم دارد، آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام‌تر کنید، طولی نمی‌کشد که آرام خواهید شد. گاهی می‌توانید برای رسیدن به آرامش، دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید.

۱۱- تمرین کنید که آرام‌تر از حد معمول صحبت کنید، این کار خود به‌خود ضربان قلب و تنفستان را کم می‌کند و به شما اجازه می‌دهد، ذهن و فکرتان را از بسیاری مسائل پاک کنید.

با حرکات آرام و صحبت کردن شمرده، احساس آرامش را به جمع منتقل کنید. آیا تا به حال فرد آرامی را دیدید که با صدای بلند صحبت کند؟

۱۲- با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید.

۱۳- راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است، مثل دمای مناسب، صندلی راحت و لباس و کفش راحت.

• هر چند وقت یک بار ساعتتان را کنار بگذارید و خود را از فشار زمان نجات دهید.

• درآوردن کفش‌ها به کاهش فشار عصبی کمک

می‌کند.

• فشردن یک توپ کوچک، تنش‌های عصبی را که در انگشتان و دست‌های شما متمرکز شده‌اند، خالی می‌کند.

• لباس‌های گشاد و راحت، باعث ایجاد راحتی و احساس آرامش می‌شود.

۱۴- لحظه‌های زیبای زندگیتان را بنویسید و از آن‌ها عکس و فیلم بگیرید، سپس بیش‌تر وقت‌ها آن‌ها را به یاد آورید و درباره شان فکر کنید و لذت ببرید.

۱۵- هوای دریا، آب شور و صدای امواج، همگی باعث آرامش می‌شوند، مسافرت به سواحل دریا را فراموش نکنید. تماشای ماهی‌ها مثل خیره شدن به دریا، در شما ایجاد آرامش می‌کند، زیرا ماهی‌ها آرام شنا می‌کنند و آرام تنفس می‌کنند.

۱۶- آهسته غذا خوردن و جویدن، باعث تجدید قوای فکری و احساس آرامش خواهد شد.

۱۷- برای تأثیر بیش‌تر و رسیدن به آرامش، در خود متمرکز شوید و آرام نفس بکشید.

۱۸- اگر به عقاید مذهبی و معنوی پای‌بند باشید، به یکی از با افتخارترین روش‌های رسیدن به آرامش خاطر رسیده‌اید، آنگاه می‌توانید بگویید، اَلابِذِکرِاللهِ‌تَطمَئِنُ‌القُلوب. اگر از خدا دور افتاده‌اید، اکنون زمان آشتی است. داشتن یک تکیه‌گاه معنوی در حد تعادل موجب آرامش می‌شود.

۱۹- احساسات و مشکلات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیش‌تری احساس کنید.

۲۰- یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها در آرام بودن، فکر نکردن به مسائل کوچک است، دومین مهارت، کوچک شمردن تمام مسایل است.

۲۱- «سیگار کشیدن + ورزش نکردن = استرس، اضطراب و حذف آرامش»، هرگز سیگار نکشید و ورزش کردن را به تعویق نیندازید.

۲۲ - خداوند را ستایش کنید و همواره از گناهان مختلف، مخصوصاً گناهان کوچک بیم داشته باشید.

۲۳ - به همه‌ی عقاید احترام بگذارید. به دیگران عشق بورزید.

۲۴ - محیط خود را سلامت و بهداشتی نگه دارید.

۲۵ - بینوایان را دستگیری کنید.

۲۶ - از حسادت، غیبت و دروغ بپرهیزید.

کنترل استرس

آموزش کنترل استرس یک فرآیند سه بخشی است: نخست نشانه‌ها و علت‌ها را تشخیص می‌دهید. سپس مهارت‌های کنترل را می‌آموزید و این‌که چگونه آن مهارت‌ها را به کار ببرید. چگونگی برخورد شما با استرس، به منشأ آن بستگی دارد.

برای کنترل استرس، چهار دسته از مهارت‌ها باید آموخته شوند:

۱- مهارت‌های آگاهی

۲- مهارت‌های پذیرش

۳- مهارت‌های برخورد

۴- مهارت‌های عمل

بیاموزید که گاهی شکست را تجربه کنید. زمانی که مشکلی برایتان پیش می‌آید، به نظر می‌رسد می‌خواهید

چیزی را که اصلاً در حیطه اختیارات شما نیست، کنترل کنید. چه فکر می‌کنید؟ فکر می‌کنید قادر مطلق هستید؟ سعی کنید با روش‌های گوناگون خود را آرام سازید. برای مدارا با نگرانی‌ها، همواره این عبارت را به خاطر داشته باشید: هیچ‌گاه به تنهایی ناراحت و نگران نباشید. انزوا و زانوی غم به بغل گرفتن سبب تشدید نگرانی‌ها می‌شوند. اگر علت ناراحتی خود را برای فرد دیگری شرح دهید، یقیناً می توانید به حقیقت و عمق مسائل پی ببرید.

با این کار حتی می‌آموزید که چگونه با خود نیز صحبت کنید. با استفاده از روش "روان‌درمانی شناختی"، شخص تمامی عادت‌های فکری‌اش را بازآموزی می‌کند و به جای این‌که افکاری منفی مانند «من به آخر خط رسیده‌ام» را به مغز خود راه دهد، تفکرات پرثمر و به عبارت "مثبت‌اندیشی" را می‌آموزد. اگر به مشاهده و بررسی افکار ناخودآگاه خود بپردازید، می‌توانید دیدگاهی را که همواره برای شما غصه و افسردگی به‌دنبال دارد، اصلاح کنید. باید آغاز کنید و به‌طور مداوم تمرین نمایید. در واقع

باید گفت: روان‌درمانی شناختی طناب نجاتی است که با قلاب "حقیقت"، انسان را از گودال "نگرانی‌ها" نجات می‌بخشد.

یک شیوه مؤثر دیگر، دقت در منش افرادی است که به‌طور طبیعی در برابر استرس مقاومند.

بعضی افراد تبعات آزاردهنده‌ی بیماری، فوت نزدیکان و اسارت‌و شکنجه را با آرامش عجیبی پشت سر می‌گذارند. این افراد در یک چیز مشترکند و آن، شیوه برخورد و توجیه خوش‌بینانه نسبت به مسائل زندگی است. آن‌ها تمایل دارند بیش‌تر موضوعات مقطعی را مورد توجه قرار دهند، تا این‌که فکر خود را به مسائل گسترده مشغول سازند.

در واقع این افراد مسائل زندگی را به گونه‌ی خاصی تعبیر و تفسیر می‌کنند و آن‌ها را به شکل موقتی و اختصاصی می‌بینند تا دائمی و فراگیر. به علاوه ایشان با فعالیت‌های مثبت برای خود کسب اعتبار می‌کنند، در حالی‌که ناتوانی‌شان را به خارج نسبت می‌دهند. به‌عبارت

دیگر ویژگی‌های شخصیتی مردمان مقاوم در برابر فشارهای روانی، در قالب سه واژه‌ی تعهد، کنترل و مبارزه جویی خلاصه شده است.

۷

تکنیک‌های مدیریت استرس

ریلکسیشن و مدیتیشن

در فصل قبل روش‌های مقابله با استرس بیان شد. بخش بزرگی از این روش‌ها مربوط به تن‌آرامی، آرام‌سازی و کسب آرامش است که کمی به آن اشاره شد. با توجه به گستردگی مطالب، در این‌جا و در فصلی جداگانه به آن‌ها پرداخته می‌شود.

هدف اصلی در اکثر فعالیت‌های ریلکسیشن، آموختن آن است که چطور عضلات اسکلتی بدن را در حالت هوشیاری ذهنی ریلکس کنید. در اینجا چند روش کلی را

برای انجام این‌گونه فعالیت‌ها معرفی می‌کنیم.

یک نفس عمیق، یک زندگی:

در هنگام بروز حملات اضطرابی (پانیک) اکثرا افراد دچار هایپرونتیلاسیون یعنی تنفس‌های تند، بریده‌بریده و کم‌عمق می‌شوند. چنین تنفسی باعث ایجاد تغییراتی در غلظت مواد شیمیایی خون می‌شود که آن هم به نوبه خود ضربان قلب را افزایش و موجب حالت گیجی و منگی می‌شود. با تمرین تنفس به‌صورت عمیق و آهسته، افراد پراسترس می‌توانند احساس آرامش بیش‌تری کرده و در عین حال مواد شیمیایی موجود در خونشان به حالت طبیعی برخواهد گشت. تمرکز بر تنفس عمیق‌تر یک فایده دیگر نیز دارد، این‌که توجه انسان را از عامل استرس‌زا منحرف کرده و به خود عمل تنفس معطوف می‌سازد. تعداد تنفس انسان در شرایط طبیعی به‌طور میانگین ۱۲ تا ۱۸ بار در دقیقه است. اما برای آن‌که بتوانید ریلکس شوید، باید تنها ۸ تا ۱۰ بار در دقیقه نفس بکشید. نکته کلیدی، آن است که پشت‌سر هم نفس عمیق بکشید و برای این

کار عضلات شکمی خود را منقبض کنید تا دریابید نفس عمیق چه تأثیر حسی متفاوتی از الگوی معمول شما خواهد داشت. تحقیقات نشان می‌دهد تنفس عمیق روشی است ساده و سریع برای کاهش اثرات منفی استرس بر سلامت فرد. هر زمان حس کردید هیجان یا استرس در شما شروع شده، می‌توانید از این تکنیک بهره ببرید. قبل از شروع امتحان، ارائه کنفرانس یا مصاحبه شغلی با چنین روش ساده برای تنفس عمیق، خود را ریلکس کنید.

تکنیک ریلکس پیش‌رونده عضلات:

علی‌رغم آن‌که برخی درجات انقباض عضلات اسکلتی برای وضعیت راحت بدن ضروری به شمار می‌روند، با این حال انقباض بیش از حد در عضلات پیشانی، پوست سر، فک و گردن می‌تواند موجب به‌وجود آمدن سردرد از نوع فشارندَه شود. افراد پراسترس، غالباً در ظاهر منقبض و اخمو به‌نظر می‌رسند، چرا که عضلات صورت آن‌ها حالت انقباضی دارد. چنین افرادی حتی در حالت استراحت هم حس می‌کنند عضلات آن‌ها کشیده و منقبض است.

تکنیک ریلکس پیش‌رونده عضلات به افراد می‌آموزد که چگونه تفاوت بین یک عضله در حال انقباض و عضله در حال استراحت را درک کنیم. هر شخص درمی‌یابد که چگونه به اراده خود عضلات منقبض را شل کند و حس آرامش و استراحت آن‌ها را آگاهانه درک کند. وقتی عضلات اسکلتی فردی کاملا ریلکس شد، فرد خودبه‌خود آرامش یافته و احساس راحتی می‌کند. می‌توانیم از این تکنیک برای به خواب رفتن هم بهره ببریم.

تمرکزکنید تا آرامش بیابید:

برخی افراد با مناجات کردن یا مدیتیشین، کم شدن استرس را تجربه می‌کنند. مدیتیشن عملی است که فرد با تمرکز روی یک تک واژه، یک موضوع یا اندیشه، به آرامش دست می‌یابد. مدیتیشن در حالت پُری ذهن عبارت است از انواع مختلفی از روش‌های ریلکسیشن که تمام توجه شما را بر روی عملی متمرکز می‌کند که در همان لحظه انجامش می‌دهید. به جای تکرار یک کلمه یا فکر کردن صرفاً به یک موضوع یا شیء خاص، به افکار خود اجازه می‌دهید که

جاری شوند و کل احساسات و افکار شما را در برگیرند. برخی افراد از تنفس عمیق و وضعیت‌های خاص یوگا برای رسیدن به چنین حالتی استفاده می‌کنند. می‌توان از این روش برای کاهش استرس در هنگام فعالیت‌های روزمره و معمولی مانند غذا خوردن یا راه رفتن استفاده کنید و یا به هنگام مطالعه در موضوعی جالب مانند عکاسی و نقاشی. با انجام این تکنیک به‌طور منظم، می‌آموزید که چطور ذهن خود را تنظیم کنید که به چه چیزی توجه نشان دهد و واکنش‌های منفی خود را به استرس کم کنید.

توجه محافل علمی به ارزش مدیتیشن به‌عنوان تکنیکی برای مدیریت استرس با بررسی TM یا مدیتیشن متعالی در دهه ۱۹۶۰ آغاز شد. دانشمندی به نام هربرت بنسون در سال ۱۹۷۰، با مطالعه در TM مدلی جدید برای ریلکسیشن ارائه کرد. روش پیشنهادی او برای کاهش جریان خون و نیز درمان سوءمصرف مواد، مؤثر است. روش بنسون به این ترتیب است که ابتدا مکان ساکتی برای آن که بتوانید ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به راحتی بنشینید، پیدا کنید.

چشم‌هایتان را ببندید، به حالت طبیعی نفس بکشید، روی تکرار یک کلمه یا یک فکر خوشایند تمرکز کنید. به‌طور پیش‌رونده، هر گروه از عضلاتتان را ریلکس کنید. از پاها شروع کنید و به ترتیب بالا بیایید تا به صورت برسید. بعد از ریلکس کردن همه عضلات ۱۰ دقیقه همین حالت را حفظ کنید. وقتی برای وضع هوشیاری طبیعی آماده شدید، چشم‌ها را باز کرده، بایستید و عضلاتتان را بکشید.

دنیا را تخیل کنید:

تخیل فعالیتی ذهنی است که اغلب با تمرین‌های ریلکس پیش‌رونده عضلات ترکیب شده تا ریلکسیشن عضلات را کامل کند. افراد بعد از ریلکس کردن عضلاتشان درباره حس‌های خوشایند و آرام‌بخش فکر می‌کنند. قوه تخیل یا تجربیات گذشته می‌تواند ذهن را هدایت کند. آن‌قدر در پروراندن آن حس پیش می‌روند تا بتوانند تصویر واضحی از آن در ذهن خود ببینند. آن‌گاه به سراغ حس دیگری رفته و همین روند را تکرار می‌کنند. به‌عنوان مثال شخصی که از فعالیت‌های خارج از منزل لذت می‌برد، بالا و پایین رفتن

بر روی جریانات آب رودخانه‌ای را در حال قایق‌سواری تخیل می‌کند. در این حالت احساس آرامش‌بخش شناوری ملایم بر روی آب، آواز پرندگان و نیز جریان آب را همزمان تصور می‌کند. تخیل یا تصویرسازی، می‌تواند راهی خلاقانه و لذت‌بخش برای رهایی ذهن از فکر کردن درباره مشکلات باشد. ورزشکاران، بازیگران و مجریان، اغلب برای کم کردن استرس و بهبود عملکرد خود از این تکنیک استفاده می‌کنند. گرچه این تکنیک جایگزین فعالیت‌های عملی و واقعی نمی‌شود، ولی اغلب برای ورزشکاران در رقابت‌های قهرمانی مفید است.

با خودتان سخن بگویید:

شاید این موضوع را تجربه کرده‌اید که درست در هنگام مواجهه با استرس‌ها و مواقع حساس، افکار منفی و آزاردهنده‌ای در ذهن شما جوانه می‌زند و ساز مخالف با توانایی‌های شما می‌زند. با شناسایی این نوع افکار و حملات منفی و جایگزین کردن آن‌ها با عبارات مثبت خطاب به خودتان، می‌توان بار استرس را کم کرد. صحبت

کردن با خود، انعکاس‌دهنده نگرش‌های فرد به خود اوست و اگر از نوع مثبت و تشویقی باشد، اعتمادبه‌نفس را هم تقویت می‌کند. البته داشتن نگاه مثبت به خود و بیان این نگاه، برای کسانی که عزت نفس و اعتماد به نفس پایین دارند، بسیار سخت است. افراد با عزت نفس پایین، دائم خود را نقد می‌کنند و موضعی علیه خود دارند و معمولاً نسبت به‌خصوصیات مثبت خود بی‌اعتنا هستند و به اصطلاح همیشه به خود سرکوفت می‌زنند. برای انجام دادن تکنیک صحبت با خود، حداقل به سه جمله خبری و تاکیدی درباره خود بیندیشید. سه جمله درباره احساسات، عملکردها، مهارت‌ها و خصوصیات شما. قدرت‌های درونی خود را چنین بیان کنید: «می‌دانم که می‌توانم به این سؤال جواب درست بدهم». این جملات مثبت را در یک کارت کوچک بنویسید و جایی نصب کنید که هر روز چشمتان به آن بیفتد، هرروز با خودتان تکرارشان کنید و وقتی حس می‌کنید کلافه هستید، بیش‌تر به آن‌ها توجه کنید.

با توجه به کل روش‌های ذکر شده، می‌توانید برنامه روزانه ریلکسیشن خود را چنین تنظیم کنید:

ابتدا عضلات‌تان را گروه‌گروه ریلکس کنید، سپس با «تخیل» و تصویرسازی پیش بروید و با تکرار جملات مثبت درباره خودتان تکمیلش کنید. بیش‌تر روش‌های ریلکسیشن را خیلی راحت می‌توانید یاد بگیرید، ولی برای آن که موثر واقع شوند، باید پشتکار و اراده کافی برای تمرین این مهارت‌ها به خرج دهید. همه این تکنیک‌ها را امتحان کنید و ببینید کدام یک برای شما موثرتر است. باید روزانه ۱۰ تا ۲۰ دقیقه برای تمرین این فعالیت‌ها کنار بگذارید. شاید در ابتدای کار، یاد گرفتن این‌که چگونه ریلکس شوید، کار راحتی نباشد، اما اگر حداقل یکی از این تکنیک‌ها را هر روز انجام دهید، در عرض یکی دو هفته بر آن مسلط خواهید شد.

ورزش کنید:

فعالیت بدنی، چه در سالن بسکتبال باشد و چه پیاده‌روی در یک باغ یا پارک، می‌تواند در کاهش استرس موثر باشد. چرا که ذهن انسان را از موضوع استرس‌زا منحرف کرده و به جنبه‌های لذت‌بخش معطوف می‌کند. صرف‌نظر از این فایده روانی، ورزش با سوزاندن انرژی اضافی حاصل از استرس، اثرات منفی آن را بر بدن کاهش می‌دهد. به

علاوه، شرکت در یک فعالیت ورزشی گروهی سلامت معنوی و اجتماعی انسان را هم بهبود می‌بخشد. طبق نظر انجمن بین‌المللی روان‌شناسی ورزشی، ورزش منظم باعث بهبود خلق انسان و نیز تصویر شخص از خودش می‌شود و از طرف دیگر اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد. دانشمندان دریافته‌اند که ورزش یا هر نوع فعالیت بدنی ملایم، می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و علایم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد. البته فعالیت بدنی شدید می‌تواند موجب خستگی شدید یا آسیب بافت عضلانی شده و استرس را تشدید کند. در نتیجه ورزشکارانی که در تمرین‌های فشرده شرکت می‌کنند، سیستم ایمنی کارآیی ندارند. در طی فعالیت ورزشی شدید مانند دویدن، سیستم عصبی اندورفین را ترشح می‌کند که احتمالاً مسئول ایجاد حس "اوج" در دوندگان باشد، احساسی از در اوج بودن و سلامت که دوندگان مسافت‌های طولانی اغلب تجربه می‌کنند. همان‌طور که اشاره شد، اندورفین فعالیت اجزای خاصی از سیستم ایمنی را کم

می‌کند و به نوعی عملکرد آن را متعادل می‌سازد. برخی ورزش‌های خاص مانند تای‌چی و یوگا به افزایش انعطاف بدن، کاهش استرس و تقویت اعتماد به نفس کمک می‌کنند. هنگامی که اشخاص حرکات بسیار ملایم و موج‌وار تای‌چی را انجام می‌دهند، روی انجام این فعالیت‌ها متمرکز می‌شوند و افکار دیگری را که ذهنشان را به‌خود مشغول کرده، کنار می‌گذارند. یوگا نیز مجموعه‌ای است از تمرینات ورزشی خاص، تکنیک‌های تنفسی و رژیم‌های غذایی خاص برای دستیابی به بدن سالم‌تر و استرس کمتر. در یوگا، فرد بدنش را طوری به آهستگی حرکت می‌دهد که عضلات اسکلتی‌اش کشیده شود. در این حالت، احساس آرامش و تازگی می‌کند. علی‌رغم آن که فواید فعالیت‌های بدنی و رژیم های غذایی آن پایه علمی- بر اساس علم امروز- ندارند، اما موجب تقویت انعطاف‌پذیری عضلات و کاهش استرس می‌شوند. البته بهتر است قبل از امتحان کردن این ورزش‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

بیش‌تر بدانید

دکوراسیون خانه‌ای بدون استرس

با توجه به انبوه عوامل استرس‌زا در فضاهای بیرون از خانه شامل کوچه و بازار، محیط کار و غیره می‌بایست لااقل به دنبال ایجاد فضایی آرام و دور از فشارهای روحی و روانی در محیط خانه باشیم تا هم تأثیرات منفی ناشی از آن عوامل بر روی روحیه ما با آرامش داخل خانه خنثی شود و هم ذخیره‌ای از انرژی مثبت برای رویارویی با روز پراسترس دیگری فراهم شود.

هنگامی که موضوع ایجاد چنین فضایی در داخل خانه مطرح می‌شود، تنها نحوه برخورد میان اعضای خانواده و ارتباط آن‌ها با یکدیگر مورد توجه قرار می‌گیرد حال آن‌که اگرچه این‌ها جزء اصلی‌ترین عوامل تأثیرگذار بر روی روحیه افراد به حساب می‌آیند، ولی در کنار آن‌ها نقش شرایط فیزیکی محیط را نیز نمی‌توان ناچیز شمرد.

در یک فضا عوامل مختلفی همچون رنگ، نور، لوازم موجود، تعداد و نحوه چیدمان آن‌ها و بسیاری موارد دیگر وجود دارند که بر روی روحیه افراد خانواده تأثیر مستقیمی می‌گذارند. در نتیجه با قصد ایجاد خانه‌ای بدون استرس می بایست همه این موارد و تأثیرات ناشی از آن‌ها به صورت کامل مورد توجه قرار گیرند.

رنگ: از آن‌جا که هر یک از رنگ‌ها تأثیر خاصی را بر روی روح و روان ما می‌گذارند، هنگام انتخاب رنگی برای یک فضا به نوع کاربرد آن محیط، خصوصیات افراد ساکن و همچنین تأثیرات ناشی از آن بسیار توجه کنید. از میان رنگ‌ها معمولاً رنگ‌های سرد، آرام بخش‌تر از رنگ‌های گرم هستند ولی تأثیر شادی‌آفرینی و انرژی‌بخشی رنگ‌های گرم نیز از جایگاه ویژه‌ای برای دوری از استرس برخوردار است.

نور: میزان نور و همچنین کیفیت آن تأثیر مستقیمی بر روی جسم و روح انسان می‌گذارد. معمولاً افرادی که در نور کم زندگی و کار می‌کنند انسان‌های افسرده و پریشانی هستند، حال آن‌که نور زیاد به‌خصوص بهره‌مندی از نور خورشید انرژی مضاعفی را ایجاد کرده و خمودگی و کسلی را از بین می‌برد. از آن‌جا که نورها نیز رنگ دارند، همان تأثیرات رنگ مورد نظر را به همراه خواهند داشت، لذا در انتخاب منابع نورزا برای فضای خانه‌تان توجه بیش‌تری کنید. به‌عنوان مثال انتخاب نور سفید حاصل از لامپ مهتابی به تنهایی، فضایی دلگیر و افسرده کننده را سبب می‌شود، ولی اگر با نور زرد جایگزین شده و یا تلفیق شود، چنین نتایجی را نخواهد داشت.

لوازم: لوازم دکوراسیونی و کاربردی خانه از چند جنبه بر روی روح و جسم افراد خانواده تأثیر می‌گذارند:

۱- فرم و مدل: هنگامی که به قصد خرید یکی از لوازم دکوراسیونی و کاربردی مانند مبلمان، صندلی، تختخواب، میز پذیرایی، میز غذاخوری و غیره به فروشگاه مراجعه می‌کنید، بیش از شرایط ظاهری آن و جنبه زیبایی‌شناسی، به نحوه کاربرد و تامین راحتی و آرامش موردنیازتان اهمیت دهید. خستگی جسم و تنش‌های روح، پس از برگشت به خانه، با نشستن بر روی مبلی هرچند زیبا و گران قیمت، ولی نامناسب از بین نخواهد رفت.

۲- نحوه چیدمان: به‌طور قطع شما نیز تجربه ورود به فضایی پر از لوازم دکوراسیونی و کاربردی و همچنین خردمریزهای تزیینی را در مکانی نامتناسب به لحاظ وسعت داشته‌اید، در چنین محیطی اگرچه نهایت سعی بر انتخاب بهترین و زیباترین لوازم شده است، ولی میزان تراکم آن‌ها در محیط، سبب ایجاد کلافگی و ناآرامی در شما خواهد شد. در خانه بدون استرس می‌بایست فضای کافی برای حرکت‌های آزاد و راحت افراد خانواده با هر نوع وضعیت جسمانی فراهم شود.

لازمه این مسئله حفظ فضای خالی در میان لوازم و همچنین در نظر گرفتن مسیرهای پرتردد است.

گل‌وگیاه: در خانه بدون استرس، گل‌ها و گیاهان طبیعی بسیاری را می‌بینید. حضور طبیعت در فضای خانه به‌همراه شادابی و لطافت بی‌مثالش، عامل مهمی برای ایجاد آرامش و دوری از اضطراب و ناراحتی‌های روحی است.

تابش نور و جریان هوا: در چنین خانه‌هایی، تعداد پنجره‌ها زیاد بوده و اَمکان ورود نور خورشید به داخل و همچنین جریان هوای تازه به‌خصوص در فصل بهار بسیار وجود دارد.

صدا: از آن‌جا که وجود سروصداهای ناهنجار بیرونی سبب سلب آسایش و حتی ایجاد استرس می‌شود، فراهم کردن تمهیداتی برای جلوگیری از ورود آن‌ها از طریق پنجره‌ها، دیوارها و سقف الزامی است. در ضمن در خانه بدون استرس، می‌بایست هرگونه صدای ناراحت‌کننده از بین برود. به عنوان مثال به جیرجیر درهای اتاق‌ها و یا کمدها هنگام باز و بسته شدن، صدای ناهنجار حاصل از درست کار نکردن هواکش‌ها و یا موتور یخچال و فریزر و موارد دیگری مانند این‌ها که ممکن است در هر مکان با توجه به موقعیت آن وجود داشته باشد، می‌توان اشاره کرد. به این ترتیب با حذف کلیه صداهای آزاردهنده در حد امکان، صداهای‌گوش نواز و روحیه‌بخش را جایگزین کنید.

گوش دادن به موسیقی هنگام استراحت و صرف غذا راهکار دیگری برای ایجاد آرامش است.

دمای هوا: مناسب بودن درجه هوای موجود در خانه در کلیه فصول سال، از جمله مشخصات یک خانه بدون استرس است.



تغذیه و استرس

در اولین استرس که به فرد وارد می‌شود آهن، فسفر، پروتئین و منیزیم بدن کم می‌شود. به‌طور متوسط در بدن انسان،۱۱ کیلو پروتئین است. افراد زیر ۱۵ سال، ۸۵ گرم و بالای ۱۵ سال ۱۰۰ گرم پروتئین در روز باید مصرف کنند.

۱) استرس خفیف: در این استرس به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، ۱/۲ گرم پروتئین نیاز است، در نتیجه یک فرد ۶۰ کیلوگرمی ۷۲ گرم پروتئین نیاز دارد.

۲) استرس متوسط: در این استرس به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، ۱/۴ گرم پروتئین نیاز است.

۳) استرس شدید: در این استرس به ازای هر کیلوگرم وزن بدن۱/۷ گرم پروتئین نیاز است.

مواد غذایی از بین برنده استرس

۱- بادام

این ماده کمک بسیار زیادی به کاهش استرس می‌کند. بادام حاوی ویتامینB2، ویتامین E، روی و منیزیم است که به تولید سروتونین که تعدیل کننده‌ی اعصاب و از بین برنده‌ی استرس است کمک می‌کند. روی نیز تا حدی با بعضی اثرات منفی استرس مقابله می‌کند. ویتامین E از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که رادیکال‌های آزادی را که منجر به استرس و بیماری‌های قلبی می‌شود را از بین می‌برد.

۲- ماهی

ماهی‌ها حاوی همه‌ی ویتامین‌های مهم B هستند، به‌ویژه انواع ضداسترس آن یعنی B6 و B12. ویتامین B12 یکی از مهم‌ترین ویتامین‌هایی است که در ترکیبات شیمیایی مغز، عامل شادی‌بخش سروتونین را تولید می‌کند. کمبود این ویتامین حتی ممکن است به افسردگی نیز منجر شود.

۳- گل کلم (کلم بروکلی)

کلم بروکلی سرشار از ویتامین‌های B مثل فولیک اسید (ویتامینB9) می‌باشد. فولیک اسید به از بین بردن استرس، اضطراب، ترس و حتی افسردگی کمک می‌کند.

۴- پاستای تمام غله

کربوهیدرات میزان سروتونین را در بدن بالا می‌برد و تاثیری آرامش‌بخش دارد. کربوهیدرات‌های عادی مثل نان سفید فقط تاثیری موقت و زودگذر دارند و می‌توانند باعث اضافه وزن هم شوند، اما کربوهیدرات‌های تمام غله، بسیار آرام‌تر هضم می‌شوند و اثر نشاط آور پردوام‌تری دارند.

۶- شیر

شیر علاوه‌بر ویتامین‌هایB2 و B12، آنتی‌اکسیدان‌هایی دارد که رادیکال‌های آزاد ایجادکننده‌ی استرس را از بین می‌برد. برای صبحانه می‌توانید شیر بنوشید، می‌توانید گه گاه به آن کمی کاکائو هم اضافه کنید.

۷- طالبی و پنیر

طالبی یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که بسیار به

از بین بردن استرس و فشارهای روحی کمک می کند. در واقع استرس برای ساعت‌های متمادی میزان ویتامین C را در غده‌ی آدرنال کاهش می‌دهد و به‌همین خاطر بهتر است از مواد غذایی حاوی ویتامین C استفاده شود. پنیر هم که یکی از منابع خوب ویتامین B2 و B12 است و ترکیب آن با طالبی برای صبحانه یا غذاهای میان وعده‌ای می‌تواند استرس را کاهش دهد.

۸- گوشت گاو

گوشت گاو نیز حاوی آهن، روی و ویتامین‌های B است که استرستان را کاهش می‌دهد. البته گوشت گاو حاوی میزان زیادی چربی اشباع غیرسالم هم هست که می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی شود. از قسمت‌های کم چربی گوشت استفاده کنید.

۱۰- ذغال اخته

این میوه‌های کوچک سرشار از ویتامین C هستند که تقلیل‌دهنده‌ی استرس و فشارهای روحی می‌باشند. علاوه بر این خاصیت، کم کالری هم هستند و باعث اضافه وزن

نمی‌شوند. ذغال اخته همچنین منبع خوبی برای فیبر هم به شمار می‌رود که از یبوست و دل‌دردهایی که در زمان استرس ایجاد می‌شود جلوگیری می‌کند.

۱۱- عدس نشاط‌آور است.

۱۲- مصرف روغن زیتون همراه با کاهو و آب لیمو جلوی تنگی عروق را می‌گیرد و سبب کاهش استرس در افراد می‌شود.

۱۳- اسفناج، دارای آهن، منیزیم و پتاسیم است. خانم‌ها در زمستان افسرده می‌شوند و مصرف این ماده جلوی افسردگی آن‌ها را می‌گیرد، همین‌طور از کم‌خونی جلوگیری می‌کند.

استرس‌ها و نگرانی‌های زیاد باعث بروز آفت‌های دهانی می‌شود. همچنین کمبود ویتامین B12 و ویتامین C به‌عنوان دیگر عوامل مهم در بروز این بیماری دهانی مطرح می‌باشد.

پیوست

تست استرس (۱)

چطور بفهمید که دچار استرس هستید؟

فهرست زیر را بخوانید و براساس منطق زیر علامت بزنید.

برای پاسخ همیشه: ۴ امتیاز، برای پاسخ اغلب: ۳ امتیاز، برای پاسخ گاهی: ۲ امتیاز ، برای پاسخ به ندرت: ۱ امتیاز و برای پاسخ هرگز: ۰ امتیاز قائل شوید.

آن‌چه در موردتان صدق می‌کند را انتخاب کنید	هرگز ۰	به ندرت ۱	گاهی ۲	اغلب ۳	همیشه ۴
احساس پوچی می‌کنم					
در مورد مسایل بهداشتی، اشتغال فکر دارم					
نگرانم که از کار افتاده شوم					

نمی‌توانم جلوی افکار وسواسی و نگرانی‌هایم را بگیرم					
به آسانی گریه می‌کنم و عواطفم منقلب می‌شود					
خوراکم نامنظم شده است					
احساس ضعف و گیجی می‌کنم					
احساس می‌کنم نمی‌توانم سازگار شوم					
تندخو هستم					
احساس کسالت می‌کنم					
زندگی را بی‌ارزش می‌دانم					
نسبت به بیش‌تر مسایل بدبینم					
از نظر جسمی وضع مناسبی ندارم					
احساس فشار می‌کنم					
دچار تنگی نفس می‌شوم					
فکر می کنم رویداد بدی در شرف وقوع است					
احساس تنش و عصبی بودن می‌کنم					
دچار گرفتگی گردن، شانه و قفسه سینه می‌شوم					
خیلی زیاد دچار سردرد و میگرن می‌شوم					
همیشه دچار درد هستم					
تمرکز برایم دشوار است					
دوستی نداشته و اجتماعی نیستم					
علاقه‌ای به روابط جنسی ندارم					

تپش قلب داشته و دچار حملات هراس می‌شوم					
احساس‌های ناگهانی ترس و هراس دارم					
به شدت خواب آلوده‌ام					
بی اعتمادم					
مصرف سیگار و الکل من بسیار بالاست					
از درد معده رنج می‌برم و کم غذا هستم					
برای این‌که حال بهتری داشته‌باشم دارو مصرف‌می‌کنم					
نمره نهایی					

با جمع کردن نمره‌ها به سطح فشار روانی خود پی‌ببرید:

زیر ۲۰ نمره : هیچ نشانه ای از فشار روانی در شما دیده نمی‌شود.

۲۰-۳۰ : استرس خفیف؛ بهتر است به بررسی علل استرس‌تان بپردازید.

۳۱-۴۰ : استرس متوسط؛ ممکن است تندرستی‌تان در خطر باشد و باید به طور جدی علل فشار روانی‌تان را پیدا کنید.

۴۱-۶۰ : استرس بالاتر از متوسط؛ تنها به فکر علت‌ها باشید، از درمان هم غافل نشوید.

۶۱-۸۰ : استرس بالا؛ چیزی در سبک زندگی شما درست کار نمی‌کند و باید فوری کاری برای آن انجام دهید.

نمرات بالای ۸۰ : استرس بسیار شدید؛ اگر برای رفع این فشار کاری انجام ندهید، به بیماری‌های بسیار جدی مبتلا خواهید شد؛ هم اکنون دست به کار شوید!

تست استرس (۲)

در چه سطحی از استرس قرار دارید؟

این پرسش‌نامه به شما امکان می‌دهد تا ارزیابی صادقانه‌ای از نحوه‌ی واکنش خود نسبت به استرس‌های پیچیده‌ی روان‌شناختی، جامعه شناختی و فیزیولوژیکی زندگی امروز داشته باشید. تحلیل این پرسش‌نامه بر اساس ارزیابی دقیق روان‌شناختی بالینی استوار است. با این وجود این ارزیابی تنها یک راهنماست و نمی‌تواند بیانیه‌ای دقیق درباره‌ی شخصیت شما باشد. در عین حال جهت کسب نتیجه‌ای مطلوب به نکات زیر توجه فرمائید.

- پرسش‌ها را با صداقت پاسخ دهید. در غیر این صورت با تصویری تحریف شده و گمراه کننده از خودتان روبرو خواهید شد.
- برای اطلاع از تحلیل ارائه شده، شتاب نکنید. برای تکمیل این پرسش‌نامه زمانی را در نظر بگیرید که بتوانید به تنهایی و بدون مشورت با دیگران در مورد پرسش‌ها و پاسخ‌های خود، به درستی آن را انجام دهید.
- بدون در نظر گرفتن زمانی که برای نمره‌گذاری صرف می‌کنید، تکمیل این پرسش‌نامه، باید حداکثر پنج دقیقه طول

بکشد.

▪ در نمره‌گذاری دقت کنید و تا تکمیل پرسش‌نامه از مطالعه تحلیل‌های ارایه شده خودداری نمائید.

▪ وقتی این پرسش‌نامه توسط فردی دیگر تکمیل می‌شود، از نظارت و راهنمایی خودداری کنید.

۱- تصور کنید سخنان دو نفر را از دور می‌شنوید که به خوبی آن‌ها را می‌شناسید. پس از مدتی پی می‌برید آن‌ها درباره‌ی شما صحبت می‌کنند، زیرا سخنانی که می‌شنوید با آن‌چه که خود می‌پندارید دیگران درباره‌ی شما قضاوت می‌کنند، بسیار نزدیک است. کدام یک از جمله‌های زیر به آن‌چه که شما شنیدید، نزدیک‌تر است؟

الف- فلانی شخص متعادلی به نظر می‌رسد. هیچ چیز او را ناراحت نمی‌کند.

ب- از فلانی خوشم می‌آید، اما ایکاش این‌قدر ایرادگیر و مشکل پسند نبود.

ج- بیچاره فلانی، انگار همیشه مشکلی دارد.

د- فکر نمی‌کنی فلانی خیلی بدخلق است؟ ایکاش می‌شد راحت‌تر با او کنار آمد.

هـ - اصلاً فلانی را درک نمی‌کنم. ایکاش رگ خوابش را

پیدا می‌کردم.

۲- در این‌جا پرسش‌هایی درباره‌ی ارتباط شما با جنس مخالف مطرح شده است. کدام یک از جمله‌های زیر در مورد شما صدق می‌کند.

الف- به آسانی با جنس مخالف ارتباط برقرار می‌کنم و زندگی عاشقانه‌ی بی‌دردسر و آرامی دارم.

ب- در برقراری ارتباطی رضایت‌بخش با جنس مخالف، کاملاً ناتوانم و این و این امر نگرانم می‌کند.

ج- به‌طور کلی در برقراری ارتباط با جنس مخالف، مشکلی ندارم، اما گه‌گاه مشکلات یا آشفتگی‌هایی را تجربه می‌کنم.

د- بعضی اوقات به خوبی با جنس مخالف ارتباط برقرار می‌کنم، اما اغلب اوقات این کار برایم بسیار دشوار است.

هـ - زندگی عاشقانه پرتحرکی دارم، اما این بخش از زندگیم متغیر و با مشکل همراه است.

و- هیچ یک از جمله‌های بالا درباره‌ی من صدق نمی‌کند.

۳- درجه‌ی موافقت یا مخالفت خود را جلوی هر پاسخ علامت بزنید.

الف- سیاستمداران به جای کمک به افراد عادی جامعه، بیش‌تر در فکر خودشان هستند.

کاملاً موافق☐ موافق☐ مخالف☐ کاملاً مخالف☐

ب- شاید این ضرب‌المثل که می‌گوید اگر کودکی شرور و نافرمان را تنبیه نکنی، بدسیرت خواهد شد، قدیمی باشد، اما مطمئناً حقایقی نیز در آن نهفته است.

کاملاً موافق☐ موافق☐ مخالف☐ کاملاً مخالف☐

ج- همدردی کمتر و عزم و ثبات بیش‌تر می‌تواند برای بیش‌تر افرادی که از روان رنجوری رنج می‌برند، مفید واقع شود.

کاملاً موافق☐ موافق☐ مخالف☐ کاملاً مخالف☐

د- همجنس‌گرایی اساساً اشتباه است و به جای درمان مستوجب کیفر می‌باشد.

کاملاً موافق☐ موافق☐ مخالف☐ کاملاً مخالف☐

هـ- افرادی که به الکل اعتیاد پیدا می‌کنند، فقط خودشان مقصر هستند.

کاملاً موافق☐ موافق☐ مخالف☐ کاملاً مخالف☐

و- خانه‌ای آشفته و نامرتب، نشانگر ذهنی آشفته و نامرتب است.

کاملاً موافق☐ موافق☐ مخالف☐ کاملاً مخالف☐

۴- کدام یک از جمله‌های زیر با تصویر کلی دیدگاه شما نسبت به زندگی نزدیک‌تر است؟

الف- اکثر اوقات نسبت به آینده، سرشار از اطمینان هستم.

ب- به‌طور کلی نسبت به قضایا خوش‌بین هستم.

ج- بعضی اوقات احساس خوش‌بینی می‌کنم و گاهی هم درباره پیشامدها و پیامدها احساس بدبینی می‌کنم.

د- بعضی اوقات احساس خوش‌بینی می‌کنم، اما بیش‌تر اوقات درباره آینده‌ام، چندان امیدوار یا خشنود نیستم.

هـ- اکثر اوقات، آینده در نظرم تیره و تاره می‌آید.

۵- به کدام یک از پرسش‌های زیر پاسخ مثبت می‌دهید.

الف- آیا به محض این‌که سرتان را روی بالش بگذارید، بلافاصله به خواب می‌روید؟

ب- آیا از تنگی نفس یا سرگیجه رنج می‌برید؟

پ- آیا از ایده‌ی مسافرت به کشورهای خارجی خوشتان نمی‌آید؟

ت- آیا احساس می‌کنید که ترسی غیرمنطقی از فضاهای باز یا مکان‌های مرتفع دارید؟

ث- آیا اغلب دلتان می‌خواهد گریه کنید؟

ج- آیا از کمرویی دیگران بدتان می‌آید؟

چ- آیا کارهایی را که انجام می‌دهید، باید بارها در ذهن خود مرور کنید؟

ح- آیا در ذهن خود، هرگز احساس کرده‌اید که دارید متلاشی می‌شوید و از هم می‌پاشید؟

خ- آیا فکر بودن در فضاهای بسته مانند آسانسور یا تونل شما را ناراحت می‌کند؟

د- آیا صبح‌ها، برخلاف معمول خیلی زود از خواب بیدار می‌شوید؟

ذ- آیا از سوءهاضمه و نفخ شکم خیلی رنج می‌برید؟

ر- آیا در میان جمعیت، کمی احساس هراس می‌کنید؟

ز- آیا به مسائل روز و مسائل سیاسی علاقمندید؟

ژ- آیا برای شما، زندگی تقلا و تلاش بیش از حد به نظر می‌رسد؟

س- آیا درباره اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده‌اید، اغلب نگرانی به دل راه می‌دهید؟

ش- آیا اوقاتی که حسابی سرتان شلوغ است، شادترین اوقات شماست؟

ص- آیا اخیراً از کم‌اشتهایی رنج برده‌اید؟

ض- ایا از تماشای فیلم‌های هیجان‌انگیز از تلویزیون، لذت می‌برید؟

ط- آیا نگاه کردن به تصاویر حیوانات خزنده و ترسناک، عنکبوت و کرم برایتان دشوار است؟

ظ- آیا در نقاط مختلف بدن خود، احساس خارش یا سوزش و یا سوختن می‌کنید؟

ع- آیا از دیدن اتاق یا خانه‌ای نامرتب و درهم و برهم خیلی ناراحت می‌شوید؟

غ- آیا اغلب احساس کرده‌اید که دارید از حال می‌روید؟

ف- آیا به جدول کلمات متقاطع علاقمندید؟

ق- آیا واقعاً از ارتفاع می‌ترسید؟

ک- آیا به آسانی و خیلی زود خسته می‌شوید؟

گ- آیا از تپش یا ضربان شدید قلب رنج می‌برید؟

ل- آیا فکر مسافرت یا سفر دریایی، شما را آشفته و ناراحت می‌کند؟

م- آیا خود را به عنوان فردی که خیلی زیاد نگرانی به دل راه می‌دهد، توصیف می‌کنید؟

ن- اگر کسی مانع از انجام کاری شود که شما مایل به انجام آن هستید، آیا خیلی ناراحت می‌شوید؟

و- آیا به ورزش علاقه دارید؟

۶- در این‌جا چند نوع داروی مخدر آورده شده است که افراد هنگام فشار روانی یا استرس مصرف می‌کنند. صادقانه بگوئید از کدام یک هرگز استفاده نمی‌کنید، کدام یک بعضی اوقات و کدام‌یک به‌طور مرتب مورد مصرف شما قرار می‌گیرد؟

الف- آسپرین یا آرامبخش هرگز☐ بعضی اوقات☐ به‌طور مرتب☐

ب- هرنوع قرص خواب‌آور هرگز☐ بعضی اوقات☐ به‌طور مرتب☐

ج- داروهای گیاهی یا نیروبخش هرگز☐ بعضی اوقات☐ به‌طور مرتب☐

د- مشروبات الکلی هرگز☐ بعضی اوقات☐ به‌طور مرتب☐

امتیازات

امتیازهای ش، س، ک، گ را جداگانه جمع بزنید و سپس کل امتیازات را از مجموع آن‌ها به‌دست آورید.

۱- الف-۰ ب- ۴ک ج- ۴گ د- ۴ش

هـ-۰

۲- الف-۰ ب- ۳ک ج- ۰ د- ۳ش

هـ-۰ و-۳ش

۳-

	کاملاً موافق	موافق	مخالف	کاملاً مخالف
الف	۴ک	۲ک	۰	۰
ب	۴ک	۲ک	۰	۲ش
ج	۴ک	۲ک	۰	۲گ
د	۴گ	۲گ	۰	۰
هـ	۴ک	۲ک	۰	۰
و	۴ک	۲ک	۰	۲ش

۴- الف-۰ ب- ۰ ج- ۲ش د- ۴ش

هـ-۶ش

۵- امتیاز، فقط به پاسخ‌های مثبت تعلق می‌گیرد.

الف-۲ک ب-۲گ پ-۰ ت-۴س

ث-۲ش ج-۰ چ-۲ک ح-۲گ

خ-۴س د-۲ش ذ-۲گ ر-۴س

ز-۰ ژ-۲ش س- ۲ک

ش-۲ک ص-۲ش ض-۰ ط- ۴س

ظ- ۲گ ع-۲ک غ-۲گ ف-۰

ق-۴س ک- ۲ش گ-۲گ

ل-۴س م-۲ش ن-۲ک و-۰

۶-

	هرگز	بعضی اوقات	به‌طور مرتب
الف	۰	۱گ	۲گ، ۲ش
ب	۰	۱ک	۲ک، ۲ش
ج	۰	۱ک	۲ک، ۲ش
د	۰	۱ک	۲ک، ۲ش

تحلیل

بخش الف - کل امتیازات

(۱۰-۰) این امتیاز پائین، مشکوک به نظر می‌رسد. شاید در نمره‌گذاری اشتباه کرده‌اید یا به نکات مطروحه در ابتدای پرسش‌نامه توجه‌ای ننموده‌اید و شاید با صداقت به پرسش‌ها پاسخ نداده‌اید. البته در تئوری ممکن است که کسی تا این اندازه خود را با شرایط وفق داده باشد، اما مطمئناً زندگی ملال‌آور و کسل‌کننده‌ای را سپری می‌کند. مجدداً پرسش‌ها را مرور کنید و این بار سعی کنید با صداقت بیش‌تری پاسخ بگویید.

(۲۵-۱۱) این یک امتیاز بهنجار یا طبیعی است. هیچ انسانی نمی‌تواند کاملاً خود را با شرایط سازگار کند. تعادل

مطلوبی بین شخصیت خود و استرس‌های پیرامونتان ایجاد کرده‌اید. مقداری رفتار غیرمعقول یا نوروتیک در همه افراد وجود دارد و همین امر شخصیت آن‌ها را جالب می‌کند. اما باید به توزیع امتیازات آزمونی در صفات چهارگانه شخصیتی (ش، س، ک، گ) توجه ویژه‌ای نمائید. اگر امتیازات آزمودنی در هر یک از این چهارصفت، در سطح تقریباً یکسانی قرار دارد، در این صورت حقیقتاً فردی متعادل و سازگار می‌باشید، اگر توزیع امتیازات در محدوده‌ی دو صفت باشد، شاهدی است بر این امر که بخشی از شخصیت شما در تطبیق و سازگاری با دشواری روبرو است. و چنان‌چه امتیاز بیش‌تری دریکی از این چهارصفت کسب کرده‌اید، بیانگر عدم تعادل و ناهماهنگی مشخص‌می‌باشد.

برای جزئیات بیش‌تر به بخش (ب) مراجعه کنید.

(۴۵-۲۶) هیچ انسانی به طور کامل از بند فشارهای روانی رها نیست و اکثر افراد این استرس‌ها را با درجه‌ای از رفتارِ غیرمعقول جبران می‌کنند. این رفتار غیرمعقول، نوروتیک نامیده می‌شود و امتیاز نشان می‌دهد که مقدار قابل ملاحظه‌ای از مؤلفه‌ی نوروتیک در ساختار روان‌شناختی وجود دارد. این امر خود موجب نگرانی نیست، اما دال بر این است که شما مسائل و مشکلات زندگی را بیش از حد بزرگ کرده و یا جدی می‌گیرد

که بیش‌تر، مسئله سازگاری شخصی است و هیچ‌گونه درمان جسمانی، حتی اگر تصور کنید که به آن نیاز دارید، وجود ندارد. اغلب اوقات، این استرس‌ها که آثارش در امتیاز شما مشهود است، به علت تعارضات لاینحل مانند زندگی زناشویی ناشاد، شغل نامطلوب و خالی از رضایت یا مشکلات مالی به‌وجود می‌آیند. اما هر چه که دلیلش باشد، شما با تأمل در شرایط خود و توجه به توازن نسبی امتیازات خود در این چهار صفت، بر بینش خود خواهید افزود.

توضیحات بیش‌تر در بخش (ب) ارایه شده است.

(۶۰-۴۶) با این امتیاز شکی نیست که زندگی هیجانی غیرقابل‌پیش‌بینی و پرزحمتی را می‌گذرانید. اگر زیر ۲۵ سال هستید، این امر مرحله‌ای است گذرا و به دلیل استرس‌های فراوان دوران انتقال به زندگی بزرگ‌سالی به‌وجود آمده است. اگر در سنین بالاتری قرار دارید، حاکی از بحران و تعارضی است که حل آن برای شما بسیار دشوار است. تا وقتی که این تعارضات برطرف نشده‌اند، جوانب نوروتیک شخصیت شما نیز پابرجا خواهند بود.

اما به خاطر داشته باشید که واکنش‌های نوروتیک، بیانگر این واقعیتند که برای حل مشکلات خود در تلاش و تقلایید.

بنابراین امتیاز بالای شما نباید موجب شرمندگی باشد. اما تردیدی نیست که در حال حاضر زندگی روی خوشی به شما نشان نمی‌دهد. مطمئناً حل برخی از آن تعارضات به نفع شما خواهد بود. شاید حتی شناسایی این تعارضات برای شما دشوار است. آیا می‌توانید به یک دوست یا اعضای خانواده خود اعتماد کنید؟ با در میان گذاشتن اسرار محرمانه خود با کسی که به او اطمینان دارید، می‌توانید راهی برای خروجی از مشکلات پیش‌پای خود بگذارید. همچنین به توزیع امتیازات خود توجه کنید (مراجعه به بخش ب).

(بیش از ۶۰) با توجه به هر معیاری، این امتیاز فوق‌العاده بالاست. احتمالاً دورانی بحرانی و خطیر از زندگی خود را سپری می‌کنید که در این صورت این امتیاز کاهش خواهد یافت و یا این‌که در نمره‌گذاری اشتباه کرده‌اید و شاید هم به درستی متوجه پرسش‌ها نشده‌اید. اگر پس از مرور مجدد، دوباره همین امتیاز به دست آمد، باید به طور جدی تلاش کنید تا برخی از این مشکلات را که آشکارا شما را رنج می‌دهند، برطرف نمایید. گفتگویی طولانی با یک دوست مورد اطمینان، شاید در تشخیص این مشکلات، شما را یاری کند و شاید هم بخواهید به پزشک مراجعه کنید.

بخش ب: امتیاز صفات شخصی

امتیاز (ش، س، ک، گ) بیانگر چهارصفت عمده‌ی شخصیتی هستند. هر یک از این صفات، شاخص روشی هستند که به‌واسطه آن‌ها، افراد تلاش می‌کنند دشواری‌ها و تعارضات زندگی خود را که در عین حال با روش‌های بهنجار نیز رفع می‌گردند، برطرف نمایند. مشکل این‌جاست که تعارضی که اغلب موجب اختلالات نوروتیک می‌گردد، برای فرد مشخص نیست و از این‌رو وی نمی‌تواند مسیر درستی برای برطرف کردن آن‌ها در پیش گیرد. روان‌شناسان بالینی عوامل متعددی را برای رفتار نوروتیک برمی‌شمارند، اما به‌علت سهولت و سادگی آن‌ها را در چهار گروه خلاصه کرده‌ایم.

اضطراب (ش)، تشویش(س)، وسواس(ک) و هیستری(گ).

احساسات افسردگی و پریشانی عمومی برحالت اضطراب تسلط دارند. ترس‌های بی‌حد و اندازه و غیرمنطقی برحالت تشویشی حکمفرماست. تمایل به شخصیتی غیرقابل انعطاف و خشک و اشتغال فکری به جزئیات پیش پا افتاده برحالت وسواسی غلبه دارد و انواع علایم بیماری جسمانی و روانی برحالت هیستریایی مستولی است.

به طور کلی می‌توان گفت، اگر کل امتیازات آزمودنی

کمتراز ۲۵ است و امتیاز هر یک از صفات چهارگانه بیش از ۱۵ نیست، الگوهای شخصیتی وی در زمینه‌های وصف شده بهنجار است. در این‌جا امتیاز بیش از ۱۵ در یکی از این صفات، اهمیت چندانی نمی‌یابد، اما نشانه روشنی است از این‌که هرگونه استرس روان‌شناختی تجربه شده توسط آزمودنی، در تحریفات این بخش بخصوص از شخصیت وی منعکس شده است.

وقتی کل امتیازات بین۲۵ الی ۴۰ است و امتیازات صفات چهارگانه به شکلی یکسان توزیع شده است، تعبیر چندانی نمی‌توان ارائه داد. امتیاز بیش از ۱۵ در یکی از این صفات، بیانگر نوعی تنش و فشار در آن بخش است. امتیاز بیش از۲۰ در مورد تشویش، بیش از ۲۵ در مورد اضطراب و هیستری و بیش از ۳۰ در مورد وسواس، دلالت برعدم تعادل و توازن در نحوه‌ی کنار آمدن آمودنی با استرس‌های زندگی دارد.

برای امتیازات بالاتر نیز می‌توان تعبیر مشابه‌ای ارایه داد. عدم توازن قابل توجه مانند امتیاز بیش از۳۰ در مورد وسواس، نشانه آن است که آزمودنی با مشکلاتی جدی و خطیر دست به گریبان است که به واسطه‌ی الگوی رفتارهای وسواسی، این مشکلات را جبران می‌کند. افرادی که امتیاز بالایی در هر یک از صفات چهارگانه کسب نموده‌اند، شاید بهتر باشد مشکلاتشان را

با متخصصان و اهل فن در میان بگذارند.

مطالب زیر درباره‌ی کسانی صدق می‌کند که کل امتیازات آن‌ها در سطح پائینی است (و امتیاز هر یک از صفات چهارگانه از نصف کل امتیازات بیش‌تر نیست).

۱- اضطراب:

آزمودنی باید (به رغم تمایل خود) با نهایت تلاش با دیگران اختلاط کند و در صورت امکان در فعالیت‌های سازنده مانند سرگرمی‌ها یا امور ورزشی شرکت نماید.

۲- تشویش:

آزمودنی نباید سعی کند با تشویش خود مبارزه کند، فقط باید از آن اجتناب کرده و در صورت شدت گرفتن آن با کارشناسان امر مشورت نماید.

۳- وسواس:

آزمودنی باید سعی کند کمتر ایرادگیر باشد و دیگران را بیش‌تر تحمل کند. عدم تحمل، در واقع عدم تحمل خودش می‌باشد.

۴- هیستری:

اکثر مشکلاتی که ظاهراً بر زندگی آزمودنی تأثیر می‌گذارند، منشاء وان‌شناختی دارند و در صورت برطرف شدن تعارضات عمده در سبک زندگی وی، ناپدید خواهند شد.

منابع

۱- آزاد، حسین، آسیب‌شناسی روانی، چاپ هشتم، تهران، بعثت، ۱۳۸۵.

۲- باتلر، کاترین، رهایی از استرس، ترجمه‌ی شهره عبداللهی، نشر آسیم، ۱۳۸۵.

۳- برنز، دیوید، ده قدم تا نشاط، ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی، نشر آسیم.

۴- حسینی، سید محمدرضا، زندگی سالم با تغذیه سالم، تهران، شلاک، ۱۳۸۲.

۵- کریز، ریچارد، مهارت‌های شادزیستن-روش‌های عملی مقابله با استرس، ترجمه‌ی علی اسماعیلی و رامین کریمی، تهران، شلاک، ۱۳۸۳.

۶- کمرون، کیم اس. ؛ آلرودتن، دیوید، مدیریت استرس، ترجمه‌ی سعید جعفری مقدم، موسسه‌ی تحقیقات و آموزش مدیریت.

۷- لوک سی وارد، برایان، چون کوه مقاوم باش، ترجمه‌ی اِصغر افراشی و شیرین لارودی، ۱۳۸۱.

۸- هندل، تیم، ۱۰۱روش برای کاهش استرس در محیط کار، ترجمه‌ی لعیا موسایی، اندیشه فرزانگان.

9- www.sciencenews.org

10- www.parentstalk.com

بدین وسیله از آقایان و خانم‌ها دکتر مصطفی حمدیه، دکتر مهشید فروغان، دکتر ساحل همتی‌گرکانی، الهام اسمعیلی، مژگان خدادادی، سیمین وردیزاده، محبوبه احمدی که به طریقی از مطالب آنان (در نشریات، مصاحبه‌ها، کتاب‌ها و یا اینترنت) استفاده شده، قدردانی می‌شود.

فهرست کتاب‌های کمک‌توسعه‌ای شلاک

برای استفاده مشاوران، معلمان و دانش‌آموزان

نام کتاب	قطع	تعداد صفحات	قیمت (تومان)
۱۶. مهارت‌های مطالعه و پژوهش	رقعی	۱۱۲ص	۱۱۰۰
۱۷. روش‌های مطالعه و یادگیری	رقعی	۱۱۲ص	۹۰۰
۱۸. ۲۰۰نکته در فنون مطالعه و کنکور	جیبی	۶۴ص	۴۸۰
۱۹. فیزیک(۱) ویژه کنکور کاردانی فنی و حرفه‌ای-کاردانش	وزیری	۲۰۰ص	۲۰۰۰
۲۰. آزمایش‌های شگفت‌انگیز شیمی	رقعی	۱۰۴ص	۱۱۰۰
۲۱. اِن-اِل-پی - برنامه‌ریزی عصبی کلامی	جیبی	۹۶ص	۵۲۰
۲۲. بررسی نیازهای آموزشی	رحلی	۲۴۲ص	۲۹۰۰
۲۳. روش‌های عملی در برنامه‌ریزی، مطالعه و یادگیری	رقعی	۱۹۲ص	۲۱۰۰
۲۴. مدارس بدون شکست	رقعی	۱۳۶ص	۱۸۰۰
۲۵. آن‌چه هر معلم باید بداند: مدیریت کلاس و کلاس‌داری	رقعی	۱۲۸ص	۱۸۰۰
۲۶. آن‌چه هر معلم باید بداند: دانش‌آموزان خاص	رقعی	۱۳۶ص	۱۹۰۰
۲۷. آن‌چه هر معلم باید بداند: سنجش و نمره‌گذاری	رقعی	۱۳۶ص	۱۹۰۰
۲۸. آن‌چه هر معلم باید بداند: انگیزش	رقعی	۱۳۶ص	۱۹۰۰
۲۹. آن‌چه هر معلم باید بداند: حافظه	رقعی	۱۳۶ص	۱۹۰۰

فهرست کتاب‌های آموزش خانواده شلاک

آ) مشاوره و روانشناسی			
نام کتاب	قطع	تعداد صفحات	قیمت (تومان)
۱. خشم و راهکارهای مقابله با آن	جیبی	۷۲ص	۴۸۰
۲. مشاوره برای وزغ‌ها	رقعی	۱۸۴ص	۱۵۰۰
۳. مهارت‌های شاد زیستن ـ روش‌های عملی مقابله با استرس	رقعی	۱۸۴ص	۱۸۰۰
۴. پنج زبان عشق	رقعی	۱۲۰ص	۱۱۰۰
۵. اختلالات وابسته به مصرف موادمخدر	وزیری	۱۲۰ص	۱۱۰۰
۶. اکس، آیا واقعاً مضر است؟	جیبی	۸۰ص	۴۸۰
۷. ۲۰۰نکته روان‌شناسی برای بهتر زیستن	جیبی	۸۰ص	۴۸۰
۸. تعبیر خواب از دیدگاه روانکاوی	جیبی	۱۴۴ص	۹۰۰
۹. زبان بدن	رقعی	۲۳۲ص	۲۲۰۰
۱۰. ۵۰۰نکته در مهارت‌های زندگی	جیبی	۱۴۴ص	۹۰۰
۱۱. ۲۰۰نکته در رفتار جنسی	جیبی	۶۴ص	۴۸۰
ب)تغذیه و بهداشت (برای خانواده)			
نام کتاب	قطع	تعداد صفحات	قیمت (تومان)
۱۲.زندگی سالم باتغذیه سالم	وزیری	۱۸۸ص	۱۰۰۰
۱۳. ۲۰۰نکته در تغذیه سالم	جیبی	۶۴ص	۴۸۰
۱۴.ضدعفونی کننده‌ها، لکه‌برها و شوینده‌ها	رقعی	۸۸ص	۵۰۰
۱۵. مقابله با مسمومیت‌های ناشی از مواد شیمیایی	جیبی	۵۶ص	۳۵۰

سری کتاب‌های مجموعه زنان





انتشارات شلاک